

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Ольховатская средняя общеобразовательная школа»
Поныровского района Курской области**

Принята на заседании
педагогического совета
школы
Протокол № ___1___ от
« 29»_августа_ 2024 г.

Утверждена
Директор школы
Новикова Н. А.
Приказ № ___1-123___
От « 02 »сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юный спортсмен»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения программы: стартовый

Автор — составитель:
Бородкин Роман Валерьевич
педагог дополнительного образования

Ольховатка — 2024

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Программа «Юный спортсмен» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- - Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- - приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- - Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1 -970 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования детей в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. У<1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».
- Устава МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа»
- Положения «О дополнительной общеобразовательной программе МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа».

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительные особенности программы состоят в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Уровень: стартовый

Срок реализации программы: программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объем – 72 часа.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Развивающие:

- научиться выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Воспитательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Предполагаемые результаты:

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Юный спортсмен»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Юный спортсмен» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы, обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	2	2	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	2	2		беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль				
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь				
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	2	26	
1	Строевые упражнения.	2	-	2	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	4	-	4	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	2	1	1	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	2	36	
1	Основы видов спорта.	4	1	3	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	2	-	2	выполнение контрольных упражнений

IV	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	72	7	65	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Основы знаний.

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика.

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика.

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег.

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Основы видов спорта

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно — учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024-2025 Базовый	02.09.2024	30.05.2025	36	36	72	Один раз в неделю по два часа

Календарный тематический учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Содержание занятия	Дата	
		практика	теория		План	Факт
I	Раздел 1. Основы знаний (2 часа)					
1-2	Травматизм в спорте, причины Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь		2	Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)		
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (28 часов)					
3-4	Строевые упражнения	2		Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.		
5-6	Общеразвивающие упражнения с партнёром. Общеразвивающие упражнения без предметов	2		Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики.		

7-8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		2		Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).		
9-10	Дыхательная гимнастика Акробатические упражнения		2		Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.		
11-12	Преодоление полосы препятствий		2		Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря		
13-14	Выполнение гимнастических упражнений		2		Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге		
15-16	Оздоровительный бег:	Медленный бег	2		Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.		
17-18		Бег на короткие дистанции	2		Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.		
19-20		Эстафетный бег	2		Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.		
21-22		Кросс 500 метров	2		Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.		
23-24		Кросс 1000 метров	2		Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.		

25-26	Прыжки в длину с разбега	2		Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.		
27-28	Прыжки в высоту с разбега	2		Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.		
29-30	Метание гранаты в цель на дальность	2		Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.		
31-32	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	2		Сдача нормативов.		
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (40 часов)					
33-34	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2		Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.		
35-36	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	2		Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.		
37-38	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	2		Выполнение контрольных упражнений		

39-40	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди, и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2		специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов);		
41-42	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	2		ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении		
43-44	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	2		групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.		
45-46	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	2		игра по правилам.		
47-48	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	2		специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов);		
49-50	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	2		удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча;		
51-52	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	2		групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.		
53-54	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	2		групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.		
55-56	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3	2		групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.		

	различных приёмов игры по заданным квадратам					
57-58	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	1	Соревнования-поединки.		
59-60	Подвижные игры	2		Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.		
61-62	Упражнения на ловкость Упражнения на координацию движений	2		Сдача нормативов.		
63-64	Упражнения на гибкость Упражнения на быстроту	2		Сдача нормативов.		
65-66	Спортивные игры	2		Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.		
67-68	Соревнования по ОФП Соревнования по СФП	2		Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.		
69-72	Контрольные нормативы	4		Сдача нормативов.		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

Информационное обеспечение

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Кадровое обеспечение программы: по данной общеобразовательной программе ДО занятия ведет педагог до с высшим образованием.

Формы аттестации:

- 1.Итоговые занятия.
- 2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
- 3.Отчетные (участие в соревнованиях, судейство соревнований).

Критерии замера прогнозируемых результатов

- 1.Педагогическое наблюдение.
- 2.Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

Оценочные материалы

№	Возраст	12-13		14-15		16		17-18	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

Список литературы

Литература для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной подготовки спортсмена. – М., 1988
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры. – М., 2009
5. Каганов Л. С. Развиваем выносливость. – М., 1990
6. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников. – М., 1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.

Литература для учащихся:

8. Бердышев С. Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.

9. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
10. Володин В. А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.

11. Гриненко М. Ф., Решетников Г. С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
- Громова О. Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.

12. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.

13. Куприянчик Л. Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.

Литература для родителей:

14. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. – М., 2010
15. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2012.
16. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.

Интернет – ресурсы:

17. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
18. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания включает в себя четыре основных раздела:

1. Особенности организуемого воспитательного процесса.

1. Характеристика объединения «Юный спортсмен»

Деятельность объединения «Юный спортсмен» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «Юный спортсмен» составляет 15 человек. Из них мальчиков – 8, девочек 7.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 12 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и ожидаемый результат воспитательной работы

Цель воспитания – создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося

Задачи воспитания –

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию дополнительного образования; совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия объединения «Юный спортсмен» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

Ожидаемый результат воспитания – **Планируемые результаты:**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
 - Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;
 - Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
 - Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в кружке.
 - Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.
- Портрет выпускника** объединения «Юный спортсмен»
- осознающий себя личностью, живущей в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
 - носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
 - креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
 - разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни и следующий им в своем поведении; уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего

3. Работа с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

4. Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединения «Юный спортсмен»	сентябрь	

	Родительское собрание. Избрание родительского комитета	Организация работы с родителями	сентябрь	
	Конкурс сочинений «Мы против терроризма!», посвященных Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма	сентябрь	
	Месячник здоровья: 1) создание Памяток водителям. Раздача водителям. «Правила движения в Ваших руках» 2) Просмотр видеоматериалов Антитеррористическая безопасность 1) Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма	сентябрь	
	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	
	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Воспитание у обучающихся чувства ответственности	октябрь	
	Беседа, посвященная Дню толерантности	Воспитание у обучающихся чувства ответственности	ноябрь	
	Единый урок «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма	декабрь	
	Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»,	Воспитание у обучающихся чувства ответственности	декабрь	
	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	Воспитание у обучающихся чувства ответственности	декабрь	
	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»	<i>Формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности</i>	январь	
	Акция «Нет табачному дыму!» <i>Выпуск листовок</i>	<i>Формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности</i>	январь	

	Диалог – размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек»	<i>Формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности</i>	январь	
	Участие в мероприятиях, посвященных Дню ВОВ	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, воспитывать уважение к героическому прошлому страны	февраль	
	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». Выставка сочинений «Дорогим любимым».	<i>гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию</i>	март	
	Родительское собрание «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»	<i>гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию</i>	апрель	
	Создание и раздача буклетов родителям: «Здоровый ребенок – это счастье»	<i>Формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности</i>	май	

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».