

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию
педагогический совет
Протокол № 7 от 31.05.2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ № 2 им. А.
Круталевица
гор. Гвардейска»
Гартунг Е.С.
Приказ №165-ОД от 01.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев**

Автор-составитель:
Аброськина Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Гвардейск, 2022 г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по общефизической подготовке, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством укрепляющих упражнений достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 15 человек.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-15 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев, 68 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса. Специального отбора детей в детское объединение не предусмотрено. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, футбола, гимнастики, легкой атлетике. Правил соревнований техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки, Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка в футболе и баскетболе включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски удары. Тактические действия включают действия индивидуальные и командные.

Формы обучения – очная. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 обучающихся.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка: 2 часа.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и

физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Практическая значимость обусловлена тем, что по мере приобретения навыков участниками спортивного коллектива, усложняются упражнения и уделяется больше внимания технике исполнения. Занятия в спортивном коллективе помогают каждому ребенку научиться существующую в мире, у ребенка появляется потребность самому участвовать в создании этой красоты. Ребенок, занимаясь в объединении, становится более аккуратным и трудолюбивым. Дополнительное образование изначально ориентировано на свободный выбор ребенком видов и форм деятельности, формирование его собственных представлений о мире, развитие способностей. Данная программа предназначена для занятий с детьми школьного возраста, не имеющих ярко выраженных спортивных способностей, но проявляющих живой интерес к спорту. Участником спортивного коллектива может стать любой ребенок, пожелавший заниматься спортом, подходящий по возрасту.

Возрастные особенности учащихся

Н.К.Крупская в своих работах отмечает особенности детей подросткового возраста: «Подросток еще, как ребенок, жадно впитывает в себя все впечатления, растет и физически, и духовно, ощущает рост этот, в нем черпает силу и отвагу. Но не знает еще меры своих сил, должен их попробовать».

В подростковом возрасте значительно расширяется объем деятельности ребенка, качественно изменяется ее характер. Происходит существенное развитие ребенка в интеллектуальной сфере, связанное с изменениями в структуре психических познавательных процессов. Развитие интеллекта в подростковом возрасте имеет две стороны - количественную и качественную. Данные количественные изменения проявляются в том, что подросток решает интеллектуальные задачи значительно быстрее и эффективнее. Качественные же изменения, прежде всего, характеризуют сдвиги в структуре мыслительных процессов: важно не то, какие задачи решает человек, а каким образом он это делает. У подростка продолжает развиваться теоретическое мышление, появляется способность достаточно легко абстрагироваться от конкретного наглядного материала и свободно рассуждать в чисто словесном плане. На основе общих посылок он уже может строить гипотезы, проверять или опровергать их, что свидетельствует о приоритетном развитии у него логического мышления. Данные способности возникают не сами по себе, а формируются и развиваются в процессе обучения.

Подростки обладают уже достаточно зрелым мышлением, способны анализировать те или иные явления действительности, способны понимать их сложную противоречивость. Они стремятся понять логику явлений, отказываясь что-либо принимать на веру, требуют систему доказательств. При активизации абстрактного мышления наглядные компоненты мышления не регрессируют, не исчезают, а сохраняются и развиваются, продолжая играть существенную роль в общей структуре мышления подростков.

В этот возрастной период ведущим центральным психическим новообразованием подростка становится чувство взрослости и формирующееся самосознание. Характерной чертой данного возрастного периода является проявление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и саморазвитию.

Именно в этот период, согласно мнению одного из отечественных психологов Б. Г. Ананьева, «сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом

самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности».

Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи

Образовательные:

- продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- расширять спортивный кругозор.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом определенных **принципов**.

1. Принцип индивидуализации.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и обучающимся. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Принципы культуросообразности и природосообразности.

В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

3. Принцип системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, создавая проектную работу. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению ребенка, развитию его потенциала.

4. Принципы комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает непрерывность обучения на протяжении нескольких лет по принципу от простого к сложному. Разнообразие и насыщенность подобранного материала позволяет сделать курс интересным и увлекательным на протяжении всего периода обучения.

5. Принцип цикличности.

Учащиеся всех лет обучения последовательно осваивают разделы программы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, соответствующие первому году обучения, а затем более сложные.

6. Принцип наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к

изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. В основу методики физической подготовки по программе «ОФП» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры,

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие **педагогические приёмы**: создание ситуации успеха, одобрение, поощрение, доверие.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой, составление индивидуальной траектории обучения, а также при введении в новую тему программы);

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия, проверка знаний ранее изученного материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний на практике);

- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

- диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей обучающегося, уровня полученных знаний, умений, навыков);

- контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков, анализ полученных результатов);

- практическое;

- итоговое занятие (проводится после изучения темы или раздела).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения базовых видов спорта и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования
- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования
- **итоговый контроль**, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний
- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

- индивидуальная диагностика личностного роста и продвижения обучающихся;
- наблюдение за деятельностью обучающегося;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе детского объединения.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам: теория и практика.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
Раздел 1. Введение в курс. ТБ					
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности. Техника безопасности	2	2		Устный опрос
Раздел 2. Лёгкая атлетика					
2.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	2		2	Контрольный просмотр
3.	Лёгкая атлетика. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте	2		2	Контрольный просмотр
4.	Лёгкая атлетика. Ускорения; бег по повороту; финиш	2		2	Контрольный просмотр
5.	Лёгкая атлетика. Бег на время на дистанции 30. 60м	2		2	Контрольный просмотр
6.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность с разбега	2		2	Контрольный просмотр
7.	Лёгкая атлетика. Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 3. Общие физические упражнения					
8.	Упражнения на развитие силы мышц	4		4	Контрольный просмотр
9.	Упражнения на развитие плечевого пояса	4		4	Контрольный просмотр
10.	Упражнения на развитие рук	4		4	Контрольный просмотр
11.	Упражнения на развитие силы мышц	4		4	Контрольный просмотр
12.	Упражнения на развитие ног	4		4	Контрольный просмотр
13.	Упражнения на развитие мышц спины	4		4	Контрольный просмотр
14.	Упражнения на развитие силы мышц живота	2		2	Контрольный просмотр
15.	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Контрольный просмотр

Раздел 4. Футбол					
16.	Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча	2		2	Контрольный просмотр
18.	Футбол. Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	2		2	Контрольный просмотр
19.	Футбол. Вбрасывание мяча. Игра вратаря	2		2	Контрольный просмотр
20.	Футбол. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 5. Гимнастика					
21.	Гимнастика. Акробатические упражнения	2		2	Контрольный просмотр
22.	Гимнастика. Комбинация акробатических упражнений	2		2	Контрольный просмотр
23.	Гимнастика Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	2		1	Контрольный просмотр
24.	Гимнастика. Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	2		2	Контрольный просмотр
Раздел 6. Баскетбол					
25.	Баскетбол. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	2		2	Контрольный просмотр
26.	Баскетбол. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	2		2	Контрольный просмотр
27.	Баскетбол. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	2		2	Контрольный просмотр
28.	Баскетбол. Техника	2		2	Контрольный

	передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии				просмотр
29.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	2		Контрольный просмотр
Итого:		68	4	64	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в курс. ТБ.

Тема №1. Теория Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Основы знаний о физкультурной деятельности. Беседа «Нормативы выполнения заданий для учащихся из основной группы здоровья».

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола.

Ведущие спортсмены и тренеры. Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Раздел 4. Футбол.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований. В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Раздел 5. Гимнастика.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Раздел 6. Баскетбол.

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
1.	Начало учебного года	01.09.2022 г.
2.	Продолжительность учебного года	34 учебные недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	45 минут
6.	Время проведения учебных занятий	16.10
7.	Окончание учебного года	31.05.2023 г.
8.	Аттестация обучающихся	промежуточная аттестация
9.	Комплектование групп	до 31.08.2022 г.
10.	Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей.

Материально-технические условия

Зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.). Проектор, ноутбук. Видео уроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий.

Методическое обеспечение программы:

- дидактический материал, техническое оснащение занятий;
- специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты;
- правила судейства в баскетболе;
- таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося и др.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

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

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Литература для педагога дополнительного образования

1. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., 2003.
2. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., 2009.
3. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 1999.
4. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. М., 2008.