

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чаадаевская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
от 27.06.2024 г. протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____/А.А. Судакова
приказ директора
от 27.06.2024 № 226

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ШСК «Факел»**

Направленность – физкультурно-
спортивная
Уровень сложности – базовый
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы:
1 год

Автор-составитель:
Щепалин Николай Николаевич
учитель физической культуры

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Планируемые результаты.....	8
1.4 Содержание программы	10
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1 Календарный учебный график.....	20
2.2 Условия реализации программы.....	20
2.3 Формы аттестации.....	21
2.4 Оценочные материалы.....	21
2.5 Методические материалы.....	26
2.6 Список литературы	27

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

1.1.2. Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе в диагностике, мониторинге состояния здоровья и

развития в образовательном процессе и создании базы для них. Актуальность определяется запросом со стороны педагогов и родителей на образовательную и воспитательную деятельность в рамках работы клуба, организуемую во внеучебное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном физкультурно-спортивном досуге с учетом их индивидуальных возможностей. Деятельность ШСК базируется на принципах свободного физкультурного образования, приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья обучающихся, гражданственности и любви к Родине, общедоступности и адаптивности обучающихся.

Значимость. Реализация данной программы позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю спорта и олимпийского движения, спортивных достижений российского спорта.

1.1.3. Новизна программы

Новизна программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ГТО. Программа включает в себя комбинированные занятия по трем спортивным направлениям: футбол, волейбол, баскетбол, ОФП, которые в комплексе помогают стать сильными, ловкими, выносливыми, смелыми. В Программу включено проведение школьного этапа по отбору школьников на муниципальные /региональные этапы «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и «Игры ШСК», работа с документацией, обработка информации о деятельности клуба и размещение ее в социальных сетях и на сайте школы. Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся.

Отличительные особенности: в деятельности клуба участвуют обучающиеся, которые имеют право в соответствии со своими

способностями, возможностями и интересами на выбор занятий; - ежегодно учащиеся начального, среднего и старшего звена в течение учебного года в рамках деятельности клуба участвуют в цикле мероприятий, где выявляются спортивно одаренные школьники и лидеры. Спортсмены / команды, прошедшие отбор на школьном этапе, принимают участие в соревнованиях различных уровней.

1.1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

1.1.5. Сроки реализации программы 1 год обучения.

1.1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 11 до 18 лет.

1.1.7. Психологические особенности школьного возраста) младший (11-12 лет), средний, или подростковый (11-17 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

В Программе участвуют различные категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящие на учете ПДН, внутришкольном учете, дети-сироты и дети без попечения родителей, дети из малообеспеченных семей, а также дети с ослабленным здоровьем, дети с ограниченными возможностями здоровья.

1.1.8. Формы занятий

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.1.9. Режим и продолжительность занятий.

Программа рассчитана на 1 года обучения, занятия проводятся 2 часа в неделю по 45 минут.

1.1.10. Количество занятий и учебных часов в неделю и за год

Программа школьного спортивного клуба «Факел» разработана на 66 часов: 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

1.1.11. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории

В реализации программы участвует разновозрастная группа, состоящая от 10 до 60 человек в возрасте от 11 до 18 лет.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта через систему школьных физкультурно–оздоровительных, спортивно-массовых и социально–значимых мероприятий; популяризация ЗОЖ, ВсОШ, ВФСК ГТО в различных направлениях деятельности клуба.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Планируемые результаты

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

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. ТБ	1		1	Беседа
2.	Раздел «Баскетбол»	1	15	16	
	Теоретическая подготовка	1		1	Беседа
	Техническая подготовка				
	2.1. Имитационные упражнения без мяча		1	1	Практическая работа
	2.2.Ловля и передача мяча		2	2	Практическая работа
	2.3. Ведение мяча		2	2	Практическая работа
	2.4. Броски мяча		2	2	Практическая работа
	Тактическая подготовка				
	3.1. Действия игрока в защите		1	1	Практическая работа
	3.2. Действия игрока в нападении		1	1	Практическая работа
	Физическая подготовка				
	4.1. Общая подготовка		2	2	Практическая работа
	4.2. Специальная подготовка		2	2	Практическая работа
	Участие в соревнованиях по баскетболу		2	2	Практическая работа
3.	Мини-футбол	1	15	16	Практическая работа
	Техника безопасности. Введение.	1		1	Беседа
	Общая физическая подготовка.		2	2	Практическая работа
	Специальная физическая подготовка.		3	3	Практическая работа
	Техническая подготовка.		2	2	Практическая работа
	Тактическая подготовка.		2	2	Практическая работа
	Психологическая подготовка.		1	1	Практическая работа
	Правила игры.		2	2	Практическая работа

	Участие в соревнованиях по мини - футболу		3	3	Практическая работа
4.	Волейбол	1	15	16	Практическая работа
	Теоретическая подготовка	1		1	Беседа
	Общеразвивающие упражнения		2	2	Практическая работа
	Общая физическая подготовка		2	2	Практическая работа
	Техническая подготовка		2	2	Практическая работа
	Специальная физическая подготовка		3	3	Практическая работа
	Тактическая подготовка		3	3	Практическая работа
	Участие в соревнованиях		3	3	Практическая работа
5.	Общая физическая подготовка на основе гимнастики и легкой атлетики	1	16	17	Практическая работа
	Упражнения на основе гимнастики	0,5	8	8,5	Практическая работа
	Упражнения на основе лёгкой атлетики	0,5	8	8,5	Практическая работа
6.	Подведение итогов за год	1		1	Беседа

1.4.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Объяснение правил поведения на школьном стадионе, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Баскетбол

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью; в одном и в
разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3. Мини-футбол

1. Техника безопасности. Введение: Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. **Практика:** Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно - мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. **Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.**

Практика: Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1; 3 : 2; 3:3; 2

:1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

Правила игры.

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

4. Волейбол

Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без

предметов ОРУ с набивными

мячами

ОРУ с волейбольными

мячами ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости

(скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

5. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и легкой атлетики

Упражнения на основе гимнастики

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических

снарядах.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

Развитие координации:

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

Развитие силы.

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие силово выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

Упражнения на основе лёгкой атлетики

Развитие выносливости:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;
- прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

Развитие силы:

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;
- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;

- бег с препятствиями;

комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

6. Подведение итогов за год

Обсуждение побед и поражений за учебный год. Выявление слабых сторон, над которыми стоит работать на следующий год.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

п/п	№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1		Первый	33	66	66	2 раза в неделю по академическому часу

2.2. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы ШСК «Факел» необходимы:

Оборудованный спортивный зал; оборудованная спортивная площадка; раздевалка для обучающихся.

Для занятий необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования:

№	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1	Мячи волейбольные	4
2	Мячи баскетбольные	6
3	Мячи футбольные	2
4	Малые мячи для большого тенниса	6
5	Жилетки игровые (разного цвета)	12
6	Обручи	4
7	Скакалки	10
8	Гимнастические палки	10
9	Гимнастические коврики	10
10	Гимнастические скамейки	4

11	Гимнастические маты	10
12	Тумбы для определения гибкости	1
13	Коврики для прыжков	0
14	Кубики	4
15	Фишки / конусы	10
16	Доска для отжимания	10
19	Эстафетные палочки	4
20	Волейбольная сетка	1

-кадровое обеспечение: Дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу школьного спортивного клуба «Факел» реализует Щепалин Николай Николаевич, образование средне-специальное, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.4. Оценочные материалы

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Для оценки уровня выносливости применяются следующие тесты.

1. Бег или ходьба на 400м (дети 7 --10 лет).

Оборудование: Секундомер, свисток.

Результат: пробежать дистанцию до конца, без учета времени (абсолютный показатель выносливости).

2. Удержание в виси на согнутых руках.

Оборудование: перекладина, секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Испытуемый с помощью партнера или стула принимает исходное положение --вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу учителя он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже жерди, секундомер останавливается.

Результат. Время удержания.

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Подтягивания. Используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.

Показатель силы - количество подтягиваний.

Оборудование. Перекладина, свисток.

Процедура тестирования. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90°. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащийся выполняет подтягивание.

Результат. Количество отжиманий.

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Эти тесты делятся на три основные группы:

- для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- для оценки скорости одиночных движений для оценки максимальной частоты движений в разных суставах;
- для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

1. Как варианты применяется ловля различных гимнастических палок. Испытуемый должен поймать падающую палку за наиболее короткое время (определяется по наименьшему расстоянию).

2. Время удара, передачи, одного шага.

3. Частота движений рук и ног оценивается с помощью простейших приборов (теппинг-тестов).

Результат: число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5 -20 с.4. Бег на 30, 50, 60,100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта).

Оборудование: Секундомер, свисток. **Результат:** Время бега.

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ.

Для измерения гибкости в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты. Для выполнения отдельных контрольных испытаний "на гибкость" требуется определенный инвентарь (угломеры, линейки). Проведение тестирования не представляет для преподавателя особой трудности.

1. Наклоны туловища вперед в положении седа. **Оборудование:** скамья, сантиметр. **Процедура тестирования.** Испытуемый садится на пол, упирается ногами в линейку (перпендикуляр), наклоняет туловище вперед -вниз. **Результат:** Количество сантиметров.

2. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки или скакалки выполняет выкрут прямых рук назад.

Результат: расстояние между кистями рук: чем меньше, тем лучше.

ТЕСТЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Штрафной бросок.

Оборудование: Секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. В младших классах расстояние меньше.

Результат: Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

3. Передача мяча обеими руками от груди в стену.

Оборудование: Секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Результат: подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.

КОМПЛЕКС ТЕСТОВ

1. Бег на 20, 30 м.

Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек.

Результат: оценивается по ручному секундомеру с точностью до 0, 1 сек. Разрешается только одна попытка.

2. Бросок двумя руками набивного мяча (1 кг) из положения сидя. Выполняется двумя руками из-за головы. Исходное положение для метания - сидя на полу (на гимнастическом мате или коврик), каждый учащийся выполняет три броска. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча.

3. Челночный бег 3x10 м. Позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Бег проводится на ровной дорожке. За каждой чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "Марш!" испытуемый наклоняется и берет кубик (5 см), лежащий в полукруге, пробегает 10 м, кладет кубик в полукруг и возвращается за вторым. Взяв два кубика, бежит к линии финиша. Учитывается время от команды "Марш!" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

4. Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном

месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад. Сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги.

5. Наклон вперед из положения сидя на полу проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх -до 25-30 см, вниз -до 10-15. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком "+", а ниже нулевой отметки -со знаком "-". Перед выполнением учащийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон -зачетный.

Результат может быть положительным (со знаком "+"), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком "-"), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.

КОМПЛЕКС ТЕСТОВ

1. Приседание. Выполняется за 30 секунд. Учитывается кол-во приседаний.

2. Бросок мяча вверх обеими руками. И.П. -мяч внизу. Бросить мяч вверх и поймать перед собой обеими руками. Учитывается количество бросков без потери мяча.

3. Прыжки со скакалкой. И.П.-ноги вместе, скакалка вращается вперед. Учитывается количество прыжков за 30 секунд.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учитывается количество подниманий за 15 секунд.

7. Броски в стену и ловля мяча, и ловля мяча на расстоянии 2м для развития быстроты движений, ловкости. И.П.-мяч в правой, левой руке. Бросить мяч в стену и поймать после отскока обеими руками. 11. Переход из упора присев в упор лежа для развития общей выносливости.

2.5. Методические материалы

Включают в себя: описание методов обучения и воспитания:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практические задания и др.

2.6.Список литературы

Для педагогов

1.Сборник методических рекомендаций по созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в структуре образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы// Составители: Анисимова М.В., Захаров В.В. – М: 2014 г. – 66 с.

2.Теория и методика физической культуры /под редакцией Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.

3.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.

4.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений–М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

5.Настольная книга учителя физкультуры: Справочное – методическое пособие /Составитель Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.

6.Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.

7.Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Москва, издательство Дрофа, 2006.-110с.

8.Гришина А.З. Организационно-управленческие условия развития спортивного клуба: [Текст] / Гришина А.З. СПб. 2005. - 123с.

Для учащихся

1. Журналы «Спорт в школе»,2016

2. Теория и методика физической культуры /под редакцией Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.