**Комитет по образованию и молодежной политике администрации Калачевского муниципального района Волгоградской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТАНАИС» Г. КАЛАЧА-НА-ДОНУ»**

**ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете  МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  И.о. директора МКУ ДО ДЮЦ  «Танаис» г. Калача-на-Дону  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Подледнова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по Общей физической подготовке**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации программы – 3 месяца

**Разработала:**

Тычинкина Т.С., тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»

г. Калача-на-Дону

г. Калач-на-Дону – 2023 год

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Общей физической подготовке составлена для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Танаис» на базе МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону в соответствии с;

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Уставом МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы.***

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

***Педагогическая целесообразность***образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

***Отличительные особенности.***

Занятия общей физической подготовкой предполагают овладение разными видами спорта, разными видами деятельности в области физической подготовки. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который подростки изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

***Адресат программы.***

Программа рассчитана на подростков 15-17 лет.

Мышечная масса к 15 годам составляет примерно 33%. К 15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора, улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума.

Группа детей может состоять из юношей и девушек в количестве от 15 до 25 человек.

***Уровни программы –*** ознакомительный.

***Объем и срок освоения программы.***

Программа «Общая физическая подготовка» является краткосрочной и рассчитана на 3 месяца (период летних каникул).

Количество рабочих недель – 12. Программа рассчитана на 48 часов за весь период обучения. Из них 32 часа отводится на очное обучение, 16 часов на самостоятельную работу.

***Форма обучения*** - очная.

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Основной формой организации деятельности является групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Интегрированная деятельность

Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным составом секции. Состав группы постоянный.

***Режим занятий.***

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа – 45 минут.

***Цель Программы:***сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи*:**

**Оздоровительные**:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;

- снимать физическую и умственную усталость.

**Предметные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

- изучить технику и тактику настольного тенниса, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- сформировать правильную осанку;

**Личностные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Учебный план.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Режим сна и отдыха, режим питания. | 1 | 1 | - |  |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном, спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и на открытой воде | 1 | 1 | - |  |
| 3. | Гимнастика | 6 | - | 6 |  |
| 4. | Легкая атлетика. | 10 | 1 | 9 |  |
| 5. | Плавание. | 6 | - | 6 |  |
| 6. | Волейбол. | 2 | - | 2 |  |
| 7. | Упражнения на тренажерах. | 14 | - | 14 |  |
| 8. | Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг. | 6 | 1 | 5 |  |
| 9. | Контрольные испытания, соревнования. | 2 | - | 2 |  |
|  | **Итого:** | **48** | **4** | **44** |  |

***Содержание программы.***

**Раздел 1. Режим сна и отдыха, режим питания.**

***Теория:***  Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим (занятие физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздухе).

Регулярность питания (прием пищи в одно и то же время суток) также является одним из важных принципов правильного режима питания и имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

Наиболее распространенным является трехразовое питание, несмотря на то, что 4-5-разовое питание следует считать физиологически более правильным, так как оно создает более равномерную нагрузку на органы пищеварения. Лица, склонные к тучности, и лица пожилого возраста должны принимать умеренное количество пищи еще чаще, до 5-6 раз в день.

**Раздел 2.** Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном, спортивном зале, ан спортивной площадке, в бассейне и на открытой воде.

***Теория:*** К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители, про­шедшие инструктаж по технике безопасности.

Занятия в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Требования безопасности во время занятий.  
Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установлен­ных и ненадежно закрепленных тренажёрах.

После окончания занятий необходимо привести в исходное положение все, тренажеры, проверить их исправность.

Правила поведения на воде: к тренировкам не допускаются, лица не умеющие плавать.

**Раздел 3. Гимнастика**.

***Практика:*** Разминка. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем силой на перекладине. Гимнастические упражнения на снарядах. Отжимания от пола, подъём туловища из положения лежа. Приседания с собственным весом.

**Раздел 4. Легкая атлетика.**

***Теория:*** Техника выполнения различных элементов упражнений.

***Практика:*** Спортивная ходьба. Бег, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт, низкий старт. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча, гранаты, толкание ядра.

**Раздел 5. Плавание.**

***Практика:*** Техника плавания разными способами в бассейне и на открытой воде: спортивное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) и прикладное плавание, ныряние в длину и глубину на 3–5 м. Плавание на длинные дистанции.

**Раздел 6. Волейбол.**

***Теория:*** Главная задача волейбола – взять очко, забив мяч сопернику, либо вынудив его сделать спортивную ошибку, следствием чего будет снова забитое очко.

Игра может содержать от 3 до 5 партий, каждая из которых ведется до 25 очков. После окончания каждой партии команды обмениваются половинами полей. Победителем становится тот коллектив, который побеждает в трех партиях. Если итог игры спорный после 4 сыгранных игр, то пятая партия ведется только до 15 очков.

***Практика:*** Стойки и перемещения, техника подач (верхняя, нижняя), техника передач: обучение приему мяча снизу, сверху. Нападающий удар, защита.

**Раздел 7.Упражнения на тренажерах.**

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

Тренажерная подготовка включает в себя беговую дорожку, силовые и гребные тренажеры, различные упражнения с гантелями и штангой, тяга через блок (имитация подтягивания), блочное упражнение на бицепс, упражнения на пресс, отводящие и приводящие упражнения на мышцы ног, а так же перекладины разной высоты.

**Раздел 8. Контрольные испытания, соревнования.**

***Практика:*** Соревнования по видам спорта. Выполнение спортивных нормативов.

***Планируемые результаты.***

**Предметные:**

- обучающиеся изучат правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни;

- знают технику и тактику настольного тенниса, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- будут развиты физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- усовершенствованы прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- сформирована правильная осанка.

**Личностные:**

- привиты жизненно важные гигиенические навыки;

- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;

- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Условия реализации программы.***

**Материально-техническое обеспечение**

*Место проведения:*

Зал для игры в настольный теннис, стрелковый тир ДЮЦ «Танаис»; спортивная площадка (городской стадион), малая спортивная площадка ГТО, водно-гребная база (затон КССЗ).

*Инвентарь:*

Скакалки;

Теннисные мячи, столы для настольного тенниса;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Гимнастические маты;

Гантели;

Пневматическая винтовка, мишени;

Мячи (волейбольный, футбольный).

***Формы аттестации****.*

Анализ результатовосвоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

*Итоги реализации программы:*

праздников «Здоровья».

***Методическое обеспечение образовательной программы***

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, силу, скорость,

выносливость;

- сформировать мотивацию и подготовить детей к занятиям спортом

***Список литературы:***

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.

Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

1. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
2. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976
3. **Комплекс организационно-педагогических условий, включающий форму аттестации.**

***Календарный учебный график.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | сентябрь | 03 | 1430-1515 | теория | 1 | Физическая культура и спорт в России | Тренажерный зал |  |
| 2. |  | 06 | 1430-1515 |  | 1 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | Тренажерный зал |  |
| 3. |  | 10 | 1430-1515 | Теория | 1 | Плавание. Вводное занятие | Гребная база. Затон КССЗ |  |
| 4. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ |  |
| 5. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ |  |
| 6. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ |  |
| 7. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ |  |
| 8. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ |  |
| 9. | октябрь | 01 | 1430-1515 | Теория | 1 | Легкая атлетика. Вводное занятие | Стадион |  |
| 10. |  | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 11. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 12. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 13. |  | 15 | 1430-1515 | Теория | 1 | Футбол. Вводное занятие. | Стадион |  |
| 14. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Футбол | Стадион |  |
| 15. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Футбол.  Инструкторская и судейская практика. | Стадион |  |
| 16. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Футбол | Стадион |  |
| 17. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Футбол,  легкая атлетика | Стадион |  |
| 18. | ноябрь | 01 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 19. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 20. |  | 12 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 21. |  | 15 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 22. |  | 19 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 23. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 24. |  | 26 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 25. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал |  |
| 26. | декабрь | 03 | 1430-1515 | Теория | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал |  |
| 27. |  | 06 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал |  |
| 28. |  | 10 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал |  |
| 29. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Настольный теннис. Инструкторская и судейская практика | Теннисный зал |  |
| 30. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Гимнастика  Настольный теннис | Теннисный зал |  |
| 31. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные соревнования (настольный теннис) | Теннисный зал |  |
| 32. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал |  |
| 33. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 34. |  | 31 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал |  |
| 35. | январь | 10 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал |  |
| 36. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 37. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал |  |
| 38. |  | 21 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Теннисный зал |  |
| 39. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 40. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 41. |  | 31 | 1430-1515 | Комбинированное | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 42. | февраль | 4 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 43. |  | 7 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 44. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 45. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 46. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 47. |  | 21 | 1430-1515 | Комбинированное | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 48. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 49. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 50. | март | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 51. |  | 07 | 1430-1515 | Практика | 1  1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 52. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 53. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 54. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал |  |
| 55. |  | 21 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Гимнастика  Инструкторская и судейская практика | Тренажерный зал |  |
| 56. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания, соревнования (гимнастика) | Стадион |  |
| 57. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 58. | апрель | 01 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 59. |  | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 60. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 61. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 62. |  | 15 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 63. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 64. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 65. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 66. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион |  |
| 67. | май | 06 | 1430-1515 |  | 0,5  0,5 | Легкая атлетика  Инструкторская и судейская практика | Стадион |  |
| 68. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания и соревнования (легкая атлетика) | Стадион |  |
| 69. |  | 16 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир |  |
| 70. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир |  |
| 71. |  | 23 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир |  |
| 72. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания, соревнования (стрельба) | Стрелковый тир |  |

***Условия реализации программы.***

**Материально-техническое обеспечение**

*Место проведения:*

Тренажерный зал, зал для игры в настольный теннис, стрелковый тир ДЮЦ «Танаис»; спортивная площадка (городской стадион), малая спортивная площадка ГТО, водно-гребная база (затон КССЗ).

*Инвентарь:*

Скакалки;

Теннисные мячи, столы для настольного тенниса;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Гимнастические маты;

Гантели;

Тренажеры;

Беговые дорожки;

Пневматическая винтовка, мишени;

Мячи (волейбольный, футбольный).

***Формы аттестации****.*

Анализ результатовосвоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год,

показатели физического развития, группа здоровья.

*Итоги реализации программы:*

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

***Оценочные материалы.***

***Методическое обеспечение образовательной программы***

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, силу, скорость,

выносливость;

- сформировать мотивацию и подготовить детей к занятиям спортом

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато- географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

***Список литературы:***

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977
9. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с.
10. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
11. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.

Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

1. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

**Приложение 1.**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на ознакомительный уровень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б  5,0-5,4 с – 2 б  4,5-4,9 с – 3 б | Бег на 30 м не более 6,0 с – 1 б  5,5-5,9 с – 2 б  5,0-5,4 с – 3 б |
| Челночный бег 3x10 м  не более 9,6 с – 1 б  9,1-9,5 с – 2 б  8,6-9,0 с – 3 б | Челночный бег 3x10 м  не более 10,2 с – 1 б  9,7-10,1 с – 2 б  9,2-9,6 с – 3 б |
| Выносливо  сть | Бег 800 м  не более 4 мин 15 с – 1 б  4,05-4,14 мин – 2 б  3,55-4,04 мин – 3 б | Бег 800 м  не более 4 мин 30 с – 1 б  4,20-4,29 мин – 2 б  4,10-4,19 мин – 3 б |
| Плавание 50 м  без учета времени | Плавание 50 м  без учета времени |
| Сила | Подтягивание на перекладине  не менее 4 раз – 1 б  5-10 раз - 2 б  11-15 раз – 3 б | Подъем туловища, лежа на спине  не менее 8 раз – 1 б  9-18 раз - 2 б  19-28 раз – 3 б |
| Приседания за 15 с  не менее 12 раз – 1 б  13-17 раз - 2 б  18-22 раз – 3 б | Приседания за 15 с  не менее 10 раз – 1 б  11-15 раз - 2 б  16-20 раз – 3 б |
| Силовая выносливо  сть | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 ра –1 б  16-25 раз - 2 б  26-35 раз – 3 б | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б  11-20 раз - 2 б  21-30 раз – 3 б |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  не менее 160 см – 1 б  161-170 см - 2 б  171-180 см – 3 б | Прыжок в длину с места  не менее 150 см – 1 б  151-160 см - 2 б  161-170 см – 3 б |
| ---- | Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 5 раз – 1 б  6-15 раз - 2 б  16-25 раз – 3 б |

Примечание:

1. Зачет - по 8 видам (юноши), по 9 видам (девушки).

Минимальный проходной балл – **9 б – девушки, 8 б - юноши**.

**Приложение 2.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м не более 14,5 с – 1 б  14,0-14,4 с – 2 б  13,5-13,9 с – 3 б | Бег 100 м не более 16,0 с – 1 б  15,5-15,9 с – 2 б  15,0-15,4 с – 3 б |
| Выносливо  сть | Бег 1500 м  не более 6 мин 45 с – 1 б  6,35-6,44 мин – 2 б  6,25-6,34 мин – 3 б | Бег 1500 м  не более 7 мин 15 с – 1 б  7,05-7,14 мин – 2 б  6,55-7,04 мин – 3 б |
| Плавание 100 м  не более 1 мин 25 с – 1 б  1,20-1,24 мин – 2 б  1,15-1,19 мин – 3 б | Плавание 100 м  не более 1 мин 45 с – 1 б  1,40-1,44 мин – 2 б  1,35-1,39 мин – 3 б |
| Сила | Тяга штанги лежа  весом не менее 75% от собственного веса – 1 б  76-80 % - 2 б  81-85 % – 3 б | Тяга штанги лежа  весом не менее 70% от собственного веса – 1 б  71-75 % - 2 б  76-80 % – 3 б |
| Силовая выносливо  сть | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз –1б  141-150 раз - 2 б  151-160 раз – 3 б | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз – 1 б  111-120 раз - 2 б  131-140 раз – 3 б |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  не менее 20 м – 1 б  21-30 м - 2 б  31-40 м – 3 б | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  не менее 18 м – 1 б  19-28 м - 2 б  29- 38 м – 3 б |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  не менее 10 раз – 1 б  11-20 раз - 2 б  21-30 раз – 3 б | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  не менее 8 раз – 1 б  9-18 раз - 2 б  19-28 раз – 3 б |
|  |  | |

Примечание:

1. Зачет - по 7 видам. Минимальный проходной балл –**7**.