

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Муниципальное образование город Ефремов
МКОУ "СШ №3"

РАССМОТРЕНО

школьным
методическим
объединением
классных
руководителей

Протокол № 6
от 27.06.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР

Г.А. Гребецкая
Протокол № 1
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Т.А. Горелова
Приказ № 106
от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
«ОФП»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
ВОЗРАСТ: 12-17 ЛЕТ

СОСТАВИТЕЛЬ:
Чурсин Алексей Владимирович
педагог дополнительного образования

г.Ефремов
2024

Раздел №1 «Основные характеристики программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» (далее - Программа) реализуется в соответствии с физкультурно - спортивной направленностью образования.

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовой статус рабочей программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 19.12.2012 № 1666 « О Стратегии государственной национальной политике РФ на период 2025 г.»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 « о национальных целях развития РФ на период до 2030 г.»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р « Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 « О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.23685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека фактора среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МКОУ СШ 3 им. О. Морозова
- Локальные акты МКОУ СШ №3 им. О. Морозова

1. Направленность дополнительной образовательной программы

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, прикладных видов спорта.

Программа секции ОФП, рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Новизна программы состоит в том, что содержание программы помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создать условия для максимального раскрытия их творческого спортивного потенциала.

3 Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Отличительная особенность данной программы от уже существующих заключается в том, что непосредственно с основными занятиями по темам программы, учащиеся обязательно занимаются общефизической подготовкой. Разнообразие технических и тактических действий в спортивных играх и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

4. Возраст учащихся: от 12 до 17 лет. Наполняемость группы 10 человек. Отбор воспитанников производится по желанию и способностей детей заниматься спортом.

5. Объем программы : 102 часа в год

6. Срок реализации программы – 1 год.

7.Формы проведения и организация занятий: очная; аудиторные, внеаудиторные, групповые, соревновательные. Занятия проводятся в форме беседы, тренировки учащихся, участия в соревнованиях.

8. Режим занятий – 2 раза в неделю (3 часа в неделю)

9. Методическое обеспечение образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Используемые методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

10. Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение

программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Целью данной программы является:

-Развитие и формирование всестороннего развития личности
-увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

-приобрести специальные знания по спортивным играм,
-формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.
-формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
-формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
-профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
-формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Развивающая:

-развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств.
-совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Воспитательная:

-воспитывать доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.
-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

Воспитательный потенциал программ физкультурно-спортивной направленности ориентирован на формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи.

Такие программы позволяют:

- развивать личность обучающихся средствами физической культуры и спорта;

- сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать ценностное отношение и мотивацию к здоровому образу жизни;
- получать положительный эмоциональный опыт от занятий физической культурой и спортом
- приобретать навыки самостоятельных занятия, самоорганизации и организации физической культурой и спортом;
- выявлять, развивать и поддерживать талантливых и одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- содействовать профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	ОФП
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	27
3	Баскетбол	10
4	Волейбол	8
5	Футбол	35
6	Подвижные игры	18
7	Общее количество часов	102

План-график расчета учебный часов

№	Разделы подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1			1		1			1	4
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
3	Баскетбол	2		2		2		2		2	10
4	Волейбол		2		2		2		2		8
5	Футбол	3	4	4	4	4	4	4	4	4	38
6	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Всего часов	11	11	11	12	11	12	11	11	12	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дата	Общее название раздела	Кол-во часов	Тема, содержание	Форма проведения	Форма подведения итогов
	1. Теоретическая подготовка		1. Краткий обзор развития отдельных видов спорта в России. 2. Гигиена, контроль, самоконтроль 3. Правила, организация и проведение соревнований. 4. Места занятий, инвентарь и оборудование.	Беседа, лекция	Опрос
	2. Общая физическая		1. Гимнастика 2. Акробатика	Учебно-тренировочные	Сдача нормативов по

	подготовка		<p>3.Легкая атлетика 4.Спортивные игры 5.Подвижные игры</p>	занятия	общей физической подготовке
	3. Баскетбол		<p>1 Техника нападения. 2 Техника владения мячом 3 Техника защиты 4 Тактика нападения 5 Тактика защиты</p>	Учебно-тренировочные занятия	Сдача нормативов по баскетболу
	4. Волейбол		<p>1 Техника нападения. 2 Техника защиты 3 Тактика нападения 4 Тактика защиты</p>	Учебно-тренировочные занятия	Сдача нормативов по волейболу
	5. Футбол		<p>Техническая подготовка: - техника передвижения - удары по мячу ногой - удары по мячу головой - остановка мяча - ведение мяча - обманные движения(финты) - отбор мяча - вбрасывание мяча из-за боковой линии - техника игры вратаря</p> <p>Тактическая подготовка: 1.Тактика нападения: - индивидуальные</p>	Учебно-тренировочные занятия	Выполнение нормативов по технической подготовленности
				Учебно-тренировочные занятия	Участие в соревнованиях

			действия без мяча - групповые действия - командные действия 2.Тактика защиты: - индивидуальные действия - групповые действия - командные действия 3.Тактика игры вратаря		
	6 Контрольные испытания		1.Выполнение контрольных нормативов	Зачет, соревнования	Тестирование

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка -4 ч

1 Краткий обзор развития отдельных видов спорта в России

История возникновения, развитие в нашей стране.

2 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиенические требования к местам занятий, гигиена одежды и питания.

Понятие о травма, их причина и профилактика. Первая помощь при ушибах и растяжениях связок.

Общий режим дня. Вред курения и употребления алкогольных напитков.

Значение массажа и самомассажа. Кровотечения, их меры остановки.

3 Правила, организация и проведение соревнований

Состав команд, правила игр, спортивная форма. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Судейство, методика судейства.

Заполнение протоколов соревнований. Этика проведения соревнований.

4 Места занятий, инвентарь и оборудование

Спортивная площадка, спортивный зал. Спортивный инвентарь для занятий и уход за ним. Изготовление специального оборудования для занятий. Технические средства, применяемые при обучении.

Общая физическая подготовка- 27ч

ОФП должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

Гимнастика

1. Гимнастические построения и перестроения (способствуют формированию правильной осанки, воспитанию подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение педагога).

- 1) Построение в шеренгу и в колонну по одному.
- 2) Перестроение в круг из шеренги.
- 3) Повороты на месте переступанием и прыжком, повороты (кругом).
- 4) Размыкания на вытянутые руки (вперед и в стороны).
- 5) Перестроение в круг из колонны по одному; из одной в две шеренги.
- 6) Размыкания и смыкания.
- 7) Ходьба противходом, по диагонали, ходьба в ногу, по диагонали.
- 8) Перестроения из колонны по одному в колонну по два; перестроения из одной шеренги и колонны по одному в колонну по три на месте.

2. Общеразвивающие упражнения (способствует общему физическому развитию занимающихся).

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основные исходные положения.

3. Гимнастические упражнения.

- 1) Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения.)
- 2) Основные исходные положения (для ног и рук).
- 3) Наклоны и повороты (сидя, стоя, соединять с движениями рук).
- 4) Движения туловища (наклоны, повороты, круговые движения).
- 5) Движения рук (прямые, сгибание и разгибание, круговые движения, упражнения для кистей рук, пальцев, поднимание и опускание плеч).
- 6) Упражнения для мышц ног (приседания, махи, выпады).
- 7) Прыжки (подскоки с поворотами).

4. Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе, спине).

5. Силовые упражнения.

6. Упражнения в движении.

7. Гимнастические упражнения с предметами.

8. Упражнения с партнером (в парах).

Стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением.

9. Набивным футбольным мячом в парах.
10. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, канат, гимнастическая скамейка, эстафеты с препятствиями, полоса препятствий, лазанье, перелазание, переползание, равновесие, прыжки с гимнастического мостика).
11. Ходьба и ее разновидности.
12. Бег и его разновидности.
13. Подвижные игры (космонавты, салки, невод и т.д.)
14. Эстафеты с элементами гимнастики.

Акробатика

Акробатические упражнения - способствуют развитию силы, ловкости, решительности; приучают ориентироваться в пространстве; улучшают функции вестибулярного аппарата.

1. Упражнения подготовительные к группировкам.
2. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.
3. Перекаты.
4. Кувырки (вперед, назад), серия кувырков.
5. Стойка на лопатках.
6. Соединение акробатических упражнений в комбинации.
7. Подготовительные упражнения для «моста»; «мост» с помощью партнера; самостоятельно.

Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Бег с ускорением (до 40 метров)
Низкий старт и стартовый рубеж.
Повторный бег 2-3 по 20-30 метров. Бег 40 метров с низкого старта.
Бег с препятствиями (скамейки, барьеры, мячи).
Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров.
Бег в медленном темпе до 3 минут.

Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов; прыжки в высоту способом «перешагивания». Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену (в цель) или на дальность, на дальность отскока от стены.

Спортивные игры

Баскетбол- 10 ч

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками

сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол- 8 ч

Техника нападения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения

Тактика защиты

Футбол – 35 ч (по упрощенным правилам). Овладение элементарными техническими и тактическими навыками.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Подвижные игры- 18ч

«Салки», «Невод», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Наседка и цыплята», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Планируемые результаты

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- знать значение физической культуры и ее роль в формировании целостной личности человека;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время спортивных игр;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь;

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по спортивным играм с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- уметь организовать самостоятельные занятия по мини-футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;
- вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.
- проводить занятия в качестве капитана команды.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных дней в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
01.09.2024 23.05.2025	2 дня	Осенние: Зимние: Весенние:	34 недель

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предполагает формы аттестации: входной контроль, промежуточная и итоговая оценка качества освоения программы

Входной контроль - (сентябрь)

Форма - тестирование

Промежуточная аттестация - (апрель)

Форма аттестации: выполнение нормативов

Итоговая оценка качества освоения программы - (май) выполнение контрольных упражнений, результативность товарищеских игр и

соревнований, мониторинг личностного роста и результатов освоения программы.

Форма аттестации: сдача нормативов, соревнования

Контрольные испытания по общей физической подготовке

Возраст (Лет)	Бег 30м Сек.		Бег 60м Сек.		Бег 500м Сек.		Прыжок в длину с места см		Прыжки через скакалку 1 мин.		Подтягивание Сгибание рук в упоре лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11	5,7	5,9	9.5	10.5	1.36		140	130	90	95	6	10
12-13	5,4	5,7	9.3	10.3	1.28	1.45	150	140	100	105	8	12
14-15	5,0	5,3	9.3	10.3	1.25	1.40	160	150	110	115	8	14
16-17	4,8	5,1	9.0	10.0	1.20	1.35	180	160	120	125	9	15

Нормы технической подготовленности по баскетболу

№	содержание	Возраст (лет)					
		10-11		12-14		15-17	
1	Перемещение 6X5 м(сек)	10.4	11.0	9.9	10.1	9.6	9.9
2	Комбинированное упражнение (сек)	43.0	44.0	41.0	40.0	39.0	39.5
3	Штрафные броски (10)	-	-	3	4	4	5
4	Броски с точек (20)	8	9	10	12	11	12

Нормы технической подготовленности по волейболу

№	содержание	Возраст (лет)					
		10-11		12-14		15-17	
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во раз)	2	2	2	2	3	3
2	Нижняя прямая	2	2	2	2	3	3

	подача на точность (кол- во раз)						
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (кол-во раз)	2	2	2	2	3	3

Нормы технической подготовленности по футболу

№	содержание	10 -13 лет	14-17 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.5	5.2
2	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	40-45
3	Удар по мячу ногой на точность попаданий (кол-во раз)	4	5
4	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	8	11

Материальная база

Спортивный зал – 23 x 11 м

Спорт. площадка 40 x 20 с воротами.

Раздевалки 2, комната для хранения инвентаря.

Материальная база

- Гимнастическая скамейка — 2 шт.
- Гимнастическая стенка — 4шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -6 шт.
- Набивной мяч – 4 шт. Скакалки – 10 шт.
- Палки гимнастические – 10 шт.
- Обруч гимнастический -10 шт.
- Гимнастическая перекладина -2 шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Волейбольная сетка – 1шт.
- Мяч волейбольный -10 шт.
- Мяч футбольный –10шт.
- Фишки, конусы- 20 шт.
- Канат
- Трапики 10 шт.
- Ворота мини-футбольные 2шт.
- Щиты с кольцами-2
- Рулетка -1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения: мотивации, стимулирования, контроля и д.р.

Технологии обучения: здоровьесберегающая, игровые технологии

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции. М., «Просвещение», 1986
- Теория и методика физического воспитания М., «ФиС», 1989
- Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В.Кузин, С.А.Полиевский. М., «ФиС», 1999
- Юный баскетболист. Пособие для тренеров. Е.Р.Яхонтов, М., «ФиС», 1987
- *Андреев С.Л.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2017. - 144 с..
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр .
- Э. «Учебник мини-футбол». Москва: Физкультура и спорт, 2015
- Футбол для начинающих. Практический курс - М, «Астрель» АСТ, 2001.
- Физическая культура А.П. Матвеев, учебник 5 кл; 13 издание АО Издательство М : Просвещение, 2023.
- Физическая культура А.П. Матвеев, учебник 6-7 кл; 13 издание АО Издательство М : Просвещение, 2023.
- Физическая культура Веленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. учебник 5-7 кл; 2021.
- Физическая культура В. И.Лях; учебник 8-9 кл., 2021
- Физическая культура В. И.Лях; учебник 10-11 кл., 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>, <https://infourok.ru/>