

Утверждён решением педсовета
Протокол № 1
от «31» августа 2021г
Директор школы: И.В. Маркова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный мяч»
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
на 2021 – 2022 учебный год

Составитель: заместитель директора
по воспитательной работе
_____  Ширяева Е.А.

Пояснительная записка

Учебный план физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» составлен в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014) (извлечения);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий;
4. Паспорт приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. ;
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО;
8. Приказ Минтруда России 2018 № 298-н Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых;
9. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006;
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 г.;
12. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020г);
13. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
14. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

15. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. № 1008);
16. Приказ Росстата от 13.09.2016г № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;
17. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
18. Устав Школы;
19. Образовательная программа школы.

Основанием для реализации учебного плана физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования является право ребенка на получение дополнительных образовательных услуг.

Содержание учебного плана дополнительного образования соответствует лицензии школы.

Реализация учебного плана дополнительного образования направлена на решение задач, определенных в образовательной программе школы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также занятиями физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Деятельность системы дополнительного образования основывается на принципах природосообразности, гуманизма, общедоступности, адаптивности к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности.

Дополнительное образование общеобразовательного учреждения направлено на обеспечение условий для удовлетворения потребностей учебно – воспитательного процесса в качественном, доступном, эффективном образовании.

Цель:

Создание необходимых условий для развития личности, способной к самореализации и самоопределению в современных условиях.

Задачи:

- Разнообразить образовательный процесс, дающий возможность обновлять знания, умения и навыки каждого обучающегося.
- Стимулировать творческую активность ребенка.
- Развивать его способности в решении возникающих проблем в самообразовании.
- Оказывать помощь обучающимся в преодолении психологических проблем.
- Формировать гражданские и патриотические качества, воспитывать бережное отношение к духовным и материальным ценностям.
- Развивать у обучающихся творчество, фантазию, воображение.

Школа реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной **направленности**.

В системе дополнительного образования общеобразовательного учреждения сформировано 3 детских объединения: секции «Волейбол», «ОФП», «Спортивный мяч».

Одной из важнейших задач творческого объединения физкультурно-спортивной направленности является развитие у детей их природных задатков, возможностей, способностей. Целесообразность работы этого направления продиктована снижением двигательной активности школьников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Данные программы призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Продолжительность освоения программы по годам определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей, с учетом социального заказа и утверждается директором школы.

Недельная нагрузка на одну группу определяется администрацией по согласованию с педагогом, возраста учащихся, продолжительности освоения данной программы от 2 до 4 часов. Расписание составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей и детей по принципу 5-дневной рабочей недели.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Прием детей в творческое объединение осуществляется по желанию учащихся на основе предъявления сертификата дополнительного образования и пакета документов (копия паспорта родителей (законных представителей), копия свидетельства о рождении ребёнка, копия страхового свидетельства ребёнка, копия документа о прописке и проживании ребёнка в городе, копия сертификата, заявление, согласие на обработку персональных данных).

По окончании учебного года, с целью представления результатов работы, в творческом объединении проводятся открытые занятия, соревнования и другие мероприятия. Формы и сроки их проведения определяет педагог по согласованию с администрацией.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности, формы организации занятий и формы аттестации (контроля).

Важным фактором сохранения сферы услуг системы дополнительного образования является и необходимость повышения уровня безопасности школьников во внеурочное

время, так как многие учащиеся после школы предоставлены сами себе. А занятия творчеством и практическим закреплением знаний во многом определяют досуг учащихся в после – урочное время.

Индивидуально – личностная основа деятельности системы дополнительного образования позволяет удовлетворить запросы конкретных детей, используя потенциал свободного времени. Поиск решений помогает накопить каждому ребенку творческую энергию и осознать возможности ее расходования для достижения жизненно – важных целей. Приобщение ребенка к новым видам творческой деятельности является задачей системы дополнительного образования.

Учебный план дополнительного образования предполагает:

- обеспечение условий для овладения обучающимися содержания учебных программ дополнительного образования, развития их способности;
- способствование развитию индивидуальных особенностей ученика, творческой деятельности;
- создание возможности для самоопределения личности обучающихся;
- формирование у обучающихся чувства моральной и социальной ответственности, уважения к закону при соблюдении норм человеческой морали;
- поддержание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

При формировании учебного плана учитывались нормативы нагрузки учащихся при занятиях в секциях физкультурно-спортивной направленности, согласно нормам Сан ПИНа.

Учебный план

№	ФИО педагога	Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	Волкова Ксения Николаевна	«Спортивный мяч»	Стартовый уровень 1-й год обучения	2	72
			Базовый уровень 2-й год обучения	2	72
			Продвинутый уровень	2	72

			3-й год обучения		
Всего			3 года	2	216

1 уровень обучения

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. История развития спорта	8	4	4	Тестирование
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	12	2	10	Тестирование Комплекс упражнений
3. Спортивные игры	40	10	30	Тестирование Комплекс упражнений
4. Судейские правила	12	6	6	Тестирование Комплекс упражнений
Итого	72	22	50	

Учебно-тематические планы модулей и содержание программы модулей Модуль 1 «История развития спорта» Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по ПБ, ТБ. Физическая культура и спорт в России	2	2		Тестирование

2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Тестирование Комплекс игр
3	Влияние физических упражнений на организм человека	2		2	Комплекс игр Комплекс упражнений
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2		2	Тестирование Комплекс упражнений
	Всего	8	4	4	

Содержание модуля 1 «История развития спорта»

Раздел 1. Теория Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. История развития спорта, изучение спортивных терминов, профессий спортсменов. Особенности и отличительные черты спорта; различные виды спорта.

Раздел 2. С помощью игры познакомить детей. Представление комплекса спортивных игр с упражнениями на раскрепощение, сценическое внимание и воображение, эпизодов на память физических действий. Комплекс упражнений, способствующий раскрепощенному поведению детей в группе. Представление разных видов игр. Комплекс игр и упражнений связанные по своему виду спорта. (Теория)

Раздел 3. Спортивная игра «чем интересней этот вид спорта?» Выявление самых известных спортсменов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении. Практика. Спортивная игра. **Раздел 4.** «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена». Выявление режима дня у детей. Просмотр отрывков разных видов спорта с обсуждением. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме. Практика: тренировки.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные методики обучения и тренировок по спортивным играм	2	2		Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	Комплекс упражнений Тестирование
	Всего	12	2	10	

Содержание модуля 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся. (Теория)

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого

сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, прыжки в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий. Практика. ОФП и СФП.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту.

Модуль 3 «Спортивные игры»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные правила, техника и тактика игры в футбол	8	2	6	Тестирование Комплекс упражнений
2	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол	8	2	6	Тестирование
3	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол	8	2	6	Комплекс упражнений Тестирование

4	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол	8	2	6	Комплекс игр Тестирование
5	Основные правила, техника и тактика игры в лапту	8	2	6	Комплекс упражнений Тестирование
	Всего	40	10	30	

Содержание модуля 3 «Спортивные игры».

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. (Теория)

Раздел 2. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра. Практика. Игра в баскетбол.

Раздел 3. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. Практика. Игры в волейбол.

Раздел 4. Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо. Практика. Игры стритбол.

Раздел 5. Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу. Практика. Игра Лапта.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,

- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту.

Модуль 4 «Судейские правила»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольные игры и соревнования	4	2	2	Комплекс упражнений
2	Экскурсия и походы	4	2	2	Тестирование Комплекс упражнений
3	Инструкторская и судейская практики	4	2	2	Тестирование Комплекс упражнений
	Всего	12	6	6	

Содержание модуля 4 «Судейские правила».

Раздел 1.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития:

1. Быстроте
2. Силе
3. Выносливости
4. Гибкости
5. Ловкости

Раздел 2. Походная практика.

Практика. Однодневные и многодневные походы в весеннее - летний период совместно с родителями, спортивные игры на песке.

Раздел 3. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей и помощи в судействе тренеру и учителю. (Теория)

Практика. Судейство.

Контроль и учет знаний и умений:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития игр в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена,
- основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, лапту.

Учебный план**2 уровень обучения**

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Познание самого себя	10	8	2	Тестирование
2. Я стану лучше	8	2	6	Тестирование, нормативы
3. Огромный мир спорта	48	14	34	Тестирование, нормативы
4. Тяжело в учении – легко в бою	6	2	4	Игры
Итого	72	26	46	

Учебно-тематические планы модулей и содержание программы модулей**Модуль 1 «Познание самого себя»**

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Тестирование
2	Комплекс ГТО в России	2	2	-	Тестирование
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Тестирование
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Тестирование
5	Правила соревнований их организации и проведения	2	1	1	Тестирование
	Всего	10	8	2	

Содержание программы

Модуль 1 «Познание самого себя »

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.

Раздел 2. Комплекс ГТО в России Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. Нормативы и требования.

Раздел 3. Сведения о строении и функциях организма человека Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Раздел 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Использование естественных факторов (солнце, воздух, вода) в Целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Раздел 5. Правила соревнований их организации и проведения. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация и проведение школьных соревнований. Тестирование: Подбор и планирование физических упражнений

Контроль и учет знаний и умений:

Тестирование: «Биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению игр с мячом» Проект: «Разработка индивидуального двигательного режима» .

Модуль 2. «Я стану лучше»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физ. подготовка	8	2	6	Нормативы, зачёт
	Всего	8	2	6	

Содержание программы

Модуль 2. «Я стану лучше»

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка Введение. Инструктаж по ТБ и ПБ. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры. Практические занятия. Выполнение упражнений и подвижные игры. **Контроль и учет знаний и умений:**

Тестирование: «Проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей». Подбор и планирование физических упражнений Демонстрация: технико-тактических навыков в выбранных спортивных играх. Участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм.

Модуль 3 «Огромный мир спорта»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники и тактики игры футбол	8	2	6	Нормативы, зачёт
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	8	2	6	Нормативы, зачёт
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	8	2	6	Нормативы, зачёт
4	Основы техники и тактики игры в стритбол	8	2	6	Нормативы, зачёт
5	Основы техники и тактики игры в спортивную лапту	8	2	6	Нормативы, зачёт
6	Основные навыки юного туриста	4	2	2	Нормативы, зачёт
7	Организация и проведение пешеходных походов	4	2	2	Нормативы, зачёт
	Всего	48	14	34	

Содержание программы

Модуль 3 «Огромный мир спорта».

Раздел 1. Введение. Основы техники и тактики игры футбол. Инструктаж по ТБ и ПБ. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки, футболистов. Отработка ударов по мячу, ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Ведение мяча, обратные движения и отводка противника. Отбор мяча у соперника. Выбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика атаки,

контратаки, атакующие комбинации. Тактика игры в защите и при стандартных положениях. Практические занятия Матчи по футболу.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Техника владения мячом, дриблинг, ловля и передача мяча различными способами. Броски мячом по кольцу. Тактика нападения: выбор мяча на площадке, взаимодействие двух игроков с применением зелюна, позиционное нападение. Тактика защиты: выбор места под кольцом, блокировки бросков, плотная личная система защиты. Практические занятия Игры: Баскетбол.

Раздел 3. Техника игры в волейбол: подачи и прием мяча сверху и снизу.

Работа с мячом. Разыгрывание комбинаций для нападения. Блокировка нападающего удара. Перемещение по площадке, взаимостраховка. Практические занятия. Игры: Волейбол.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры в стритбол. Работа над техникой бросков по кольцу. Ведение и перепасовка с партнером. Броски по кольцу с места, с движения, с разворота. Работа игрока под кольцом на съеме мяча. Практические занятия: Игры: Стритбол.

Раздел 5. Основные правила игры в спортивную лапту. Техника ударов по мячу. Тактические действия команды при перебежке игрового поля. Практические занятия. Игры: Спортивная лапта.

Раздел 6. Основные навыки юного туриста. Сборка и разборка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. Выбор маршрута и места стоянки.

Раздел 7. Организация и проведение пешеходных и велосипедных походов различной категории сложности. Правила поведения туриста в походе. Практические занятия по туризму.

Контроль и учет знаний и умений:

Выполнение нормативов: Самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Модуль 4 «Тяжело в учении легко в бою»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольные игры и соревнования	6	2	4	Опрос

	Всего	6	2	4	
--	--------------	----------	----------	----------	--

Содержание программы

Модуль 4 «Тяжело в учении, легко в бою».

Раздел 1. Участие в различных соревнованиях школьного и городского уровня. Организации и проведение школьных соревнований. Анализ и обсуждение проведенных соревнований. Практические занятия: соревнования.

Контроль и учет знаний и умений:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебный план

3 уровень обучения

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Мир спорта. Начни с себя!	8	5	3	Тесты, беседы, проверка знаний
2. Читай, играй и побеждай!	28	-	28	Педагогическое наблюдение
3. Узнай себя в игре	28	5	23	Мониторинг, тестирование, беседы
4.Покажи, на что способен	8	2	6	Итоговый мониторинг, итоговое тестирование
Итого	72	12	60	

Учебно-тематические планы модулей и содержание программы модулей

Модуль 1 «Мир спорта. Начни с себя!»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, презентация, опрос
2	Развитие Футбола и баскетбола в России	1	1	-	Беседа, презентация, опрос
3	Врачебный контроль	1	1	-	Беседа, презентация, опрос
4	Организация и проведение соревнований	1	1	-	Тестирование
5	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	Педагогическое наблюдение
	Всего	8	5	3	

Содержание программы

Модуль 1 «Мир спорта. Начни с себя!»

Раздел 1. Теория. Вводное занятие. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр.

Раздел 2. Теория. Достижения сборных команд России по футболу и баскетболу в международных соревнованиях.

Раздел 3. Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и общее развитие организма человека. Практическая работа: тестирование, педагогический анализ, проверка к готовности ведения дневника.

Раздел 4. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования. Практическое занятие: изучение методической литературы по судейству соревнований, создание личного дневника учёта, просмотр обучающих видео.

Раздел 5. Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возрастах. Практическое занятие: Соревнование по баскетболу и футболу.

Контроль и учет знаний и умений:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- увеличение двигательной активности и качества физической подготовки школьников;
- продуктивность в условиях конкуренции на соревнованиях и в жизни.

Модуль 2 «Читай, играй и побеждай!»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физ. подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
2	Техника и тактика игры в футбол	14	-	14	Соревнования, тестирование, педагогическое наблюдение
	Всего	28	-	28	

Содержание программы

Модуль 2 «Читай, играй и побеждай!»

Раздел 1. Вводное занятие. Детальное изучение правил игры и пояснительная к ним. Подготовка судей к соревнованиям. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Практическое занятие: помощь в организации и судействе соревнований, изучение методической литературы, изучение тактики и техники игр в баскетбол и футбол.

Раздел 2. Организация и проведение внутришкольных соревнований по футболу и баскетболу в младших и средних возраста.

Практическое занятие: игра в «мини-футбол» и стритбол, участие в соревнованиях по «Уличному баскетболу»

Контроль и учет знаний и умений:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- включения спортивных игр в активный отдых и досуг;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни
- увеличение двигательной активности и качества физической подготовки школьников
- продуктивность в условиях конкуренции как на соревнованиях, так и в жизни

Модуль 3 «Узнай себя в игре»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника и тактика игры в баскетбол	14	3	11	Нормативы, зачёт
2	Выполнение норм по физической подготовке	14	2	12	Нормативы, зачёт
	Всего	28	5	23	

Содержание программы

Модуль 3 «Узнай себя в игре»

1. Теория. Вводное занятие. Сочетание способов передвижения с изучением технических приемами ловли, передачи и ведения мяча. Техника обладания мячом. Перехват мяча при ведении и бросках. Действия одного защитника против двух нападающих. Организация командных действий против контратаки.

Практическое занятие: броски мяча, ловля мяча, передвижения и стойки, ведение мяча, игра 2х2, 4х4.

Раздел 2. Теория. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с сопротивлением в парах. Акробатические кувырки, перекаты, падения. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту, в длину. Тройной прыжок. Челночный бег.(практическое занятие)

Практическое занятие: сдача нормативов, совершенствование гимнастических элементов, выполнение ОРУ в качестве индивидуального показательного выступления.

Контроль и учёт знаний и умений:

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- увеличение двигательной активности и качества физической подготовки школьников;
- продуктивность в условиях конкуренции в соревновательной деятельности.

Модуль 4 «Покажи, на что способен»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольные игры и соревнования	8	2	6	Опрос
	Всего	8	2	6	

Содержание программы

Модуль 4 «Покажи, на что способен».

Раздел 1. Вводное занятие.

Раздел 1. Теория. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, начиная со школьных до городских. Организация и проведение походов по категориям, вязка узлов,

подготовка оборудования и места для ночлегов, ориентирование на местности.

Практическое занятие: установка палатки, выбор местности, сбор рюкзака, выбор одежды и продуктов питания для похода, оказание 1 медицинской помощи.

Раздел 2. Теория. Спортивные мероприятия- внутришкольные, городские, региональные и т.д. Внедрение и подготовка комплекса ГТО. Судейство и помощь в организации тренировочного процесса.

Контроль и учет знаний и умений: Соревнование, индивидуальный зачёт, тестирование,

Практическое занятие: итоговое тестирование и по всем знаниям, умениям и навыкам приобретённым за время посещения занятий, судейство игры, выполнение норм ГТО.

Контроль и учёт знаний и умений:

- формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм.