

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Я выбираю спорт»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 5-17 лет

Уровень – стартовый

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

Забурнягин А.А.

модуль «Основы игры в футбол»

Приловский В.А.

модуль «Основы игры в волейбол»

Приловский В.А.

модуль «Основы игры в баскетбол»

Алукаева В.В.

модуль «Основы настольного тенниса»

Литвинцев Д.П.

модуль «Основы легкой атлетики»

Братск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа по **уровню** освоения – **стартовая** и предполагает знакомство с основными понятиями, общими знаниями, не требующими владения специализированными знаниями в области выбранного вида спорта. Учащиеся в тренировочном процессе формируют умения правильного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение физических качеств организма, формируют умения в выбранном виде спорта.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), мультимедийные технологии.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

В программу включено формирование **функциональной грамотности**, а именно естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Актуальность.

Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают скрытые возможности учащихся. Для современных детей регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает малоподвижный образ жизни. При реализации программы создаются благоприятные условия для всестороннего развития и укрепления физического здоровья учащихся, развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата,

улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой, знакомством с выбранными видами спорта.

«Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Настольный теннис», «Легкая атлетика» - увлекательные и массовые (контактные или индивидуальные, комплексные) виды спорта. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия этими видами спорта развивают скорость движения, прыгучесть, силу, ловкость, выносливость. Эти виды спорта развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Отличительную особенность программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В том числе, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является модульный подход к построению обучения. Учащимся предлагается выбор модулей в зависимости от того, с каким видом спорта они хотят познакомиться (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, легкая атлетика).

В программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков (в зависимости от выбранного вида спорта) – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Форма обучения – групповая.

Принцип комплектования групп: прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка. Формирование групп проводится в соответствии с возрастом учащихся. В программе предусматривается возможность добора учащихся в течение учебного года на любой модуль.

Срок реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения (на каждом модуле), но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию или в зависимости от возраста продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет. Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю 2 учебных часа или 2 раза в неделю по 1 учебному часу (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом, общее количество часов в год – 72.

- Модули «Основы игры в волейбол», «Основы игры в баскетбол», рассчитаны на учащихся с 9-11 лет ранее не занимавшихся данным видом спорта с количеством 15 человек в группе, к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний;
- Модуль «Основы игры в футбол», рассчитан на учащихся с 7-8 лет ранее не занимавшихся данным видом спорта, с количеством 15 человек в группе, к

- занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний;
- Модуль «Основы настольного тенниса», рассчитан на учащихся с 5 лет ранее не занимавшихся игрой в настольный теннис, с количеством 10 человек в группе, к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний;
- Модуль «Основы легкой атлетики», рассчитан на учащихся 8-12 лет ранее не занимавшихся данным видом спорта, с количеством 15 человек в группе, к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Дети 5 – 7 лет характеризуются активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 – 10 см, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дети 8-14 лет очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте). Рост в возрасте 15-17 лет не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому подросток часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко.

В программе «Я выбираю спорт» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам). Делается уклон на развитие физических способностей организма, теоретическое изучение правил и техники игры, решение простых тактических задач.

По итогам освоения программы учащиеся могут продолжить обучение по выбранному виду спортивных игр программ базового уровня.

Цель программы: способствовать формированию интереса учащихся к занятиям спортом. Знакомство с профессиями спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивными.

Целевая установка единая для всех представленных ниже модулей, задачи и планируемые результаты прописаны в рабочих программах для каждого модуля.

Программа реализуется с применением **технологии уровневой дифференциации**, который обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, реакция) и факторы внешней среды. Дифференцированный подход в обучении как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, с учетом их индивидуальных способностей (физическое, тактико-техническое развитие).

Программный материал – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, изучают различный спортивный инвентарь. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на нормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Все основные упражнения изучаются с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают в парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным» или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения, как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность занятия и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся, и интерес к занятиям. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Алгоритм организации учебного занятия:

- 1 этап. Мотивационно-организационный (педагог настраивает учащихся на занятие, мотивирует, знакомит с темой и целью занятия разными способами).
- 2 этап. Операционно-деятельностный (основной этап занятия: формирование новых знаний, умений, компетентностей закрепление навыков, формирование).
- 3 этап. Рефлексно-оценочный (подведение итогов, приобретенных компетентностей, рефлексия).

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме.

Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной,
- заключительной (спортивная игра, подведение итогов).

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно нескольких занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимает с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): тренировка, соревнования, занятие-игра, конкурс.

Методы обучения:

- ✓ Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.
- ✓ Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа, консультация).
- ✓ Игровые методы, развивающие физические данные учащихся.
- ✓ Наглядные методы (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).
- ✓ Практические методы – свободного выбора действия и взаимодействия, тренировочные упражнения.
- ✓ Активные методы – обучение действием, соревновательный, игровой.

При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела.

В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа реализуется на основе **технологии дифференцированного обучения**, которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обуславливается

тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на занятиях пулевой стрельбой:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;
2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся;
3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;
4. Индивидуальный способ – отдельные учащиеся, получив задание, самостоятельно выполняют его. Такие задания дают возможность отстающим в овладении той или иной темы или упражнением или, наоборот, сильнейшим увеличить свои показатели.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют.

Технология дифференцированного обучения предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всей группе дается одинаковое задание, то ориентир при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учащихся.

- ✓ Возможны три способа дозирования заданий по трудности:
- ✓ - педагог указывает степень трудности и сам выбирает для каждого учащегося посильный вариант.
- ✓ - педагог указывает степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.
- ✓ - учащиеся сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому учащемуся на каждом занятии испытывать учебный успех.

Педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).
2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.
3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.
5. Присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
6. Включены в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.
7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы:

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и только начинаем учиться. У вас всё получится».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую уверенность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей.	«У вас обязательно получится...»

Учебный план

№	Название модуля	Количество часов	Количество часов при дистанционном обучении
1.	Основы игры в волейбол	72	72
2.	Основы игры в баскетбол	72	72
3.	Основы игры в футбол	72	72
4.	Основы настольного тенниса	72	72
5.	Основы легкой атлетики	72	72

Подробный учебный план, календарный учебный график, содержание разработаны к каждому модулю индивидуально и прописаны в рабочих программах модулей.

Оценочные материалы

В программе для каждого модуля определен мониторинг освоения программы учащимися. Контрольно-измерительные материалы определены для каждого модуля и представлены в рабочих программах модулей.

Вид мониторинга	Сроки проведения	Форма аттестации / контроля	Средства оценивания и аттестации, форма фиксации результатов
Входящий контроль	сентябрь (в течение учебного года для учащихся принимаемых добором)	Практическое тестирование на уровень физической подготовки	Средства аттестации: контрольные упражнения, тесты, соревнование Средства оценивания: Критерии для каждой из форм аттестации, контроля. Инструменты оценивания: баллы, уровни Форма фиксации результатов: таблицы, протоколы, журнал.
Текущий контроль	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение	
Промежуточная аттестация (по окончании I полугодия)	декабрь, январь, февраль	1. Практическое тестирование на уровень физической, технической, подготовки.	
Промежуточная аттестация (по итогам освоения программы)	май	2. Тестирование на теоретические знания 3. Внутригрупповое соревнование	

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p>Знаково-символический компонент УМК Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.).</p> <p>Физический компонент УМК Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (игры и игрушки, спортивное снаряжение.)</p> <p>Технологический компонент УМК Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы, в том числе web-сайты).</p> <p>Программный компонент УМК: диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий. • образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений. • рекомендации по проведению практических работ • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа Windows Media для просмотра видео аудио материала</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. Конспекты учебных занятий 3. Оценочные материалы 4. Дистанционные занятия 5. Методические материалы 6. Дидактические материалы
3	Методические продукты	<p>Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности», картотека игр «В мире профессий»</p> <p>Методическая разработка «Разминочный комплекс упражнений», составитель Алукаева В.В., применяется при реализации модуля «Основы настольного тенниса»</p>

		Дневник самоконтроля функционального состояния учащегося, разработанный коллективом педагогов учреждения, который применяется на каждом учебном занятии учащимися.
--	--	--

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации модулей программы необходимо наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования;
- кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты;
- футбольные ворота малые и большие;
- гимнастические скамейки;
- теннисные столы - 6 штуки;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастическая стенка;
- мячи (малые и большие резиновые; волейбольные, баскетбольные, футбольные; для большого тенниса; набивные; для настольного тенниса);
- скакалки;
- тумба спортивная;
- стойки;
- гантели;
- форма, экипировка;
- теннисные ракетки;
- секундомеры;
- сетки для настольного тенниса, для волейбола;
- конусы;
- эстафетные палочки.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 1**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

2. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (**Приложение 2**)

Электронные образовательные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
3. Видеохостинг <https://www.youtube.com/>
4. Сайт «Мир настольного тенниса» <http://ttw.ru/>

Список литературы

1. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
2. Гогонов Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Москва: Физкультура и спорт, 1965
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2004.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
9. Настольный теннис. Техника с В.Самсоновым Автор: РадивойХудец. Издательство Виста Спорт, 2005
10. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
12. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.

Литература для учащихся и родителей

1. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
2. Елесина Т.В. Игры в летнем лагере. - Чебоксары, 1991.
3. Елкина Т.И. и др. 1000 загадок. - Ярославль, 1999.
4. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1997.
5. Валентинов В. И др. Энциклопедия веселой компании.- СПб., 2000.
6. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
7. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации / РГАФК. — М., 2000., 576с.
8. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
9. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.

Приложение 1

Индивидуальная модель профориентационной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительный – стартовый уровень (5-7 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации (презентации, листовки, буклеты)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующий – базовый уровень (8- 14 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный – продвинутый уровень (15-18 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ

Рабочей программы воспитания

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

Формы деятельности:

Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.

Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

Результаты освоения учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче норм ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений».

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «Основы игры в волейбол»**

**модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Я выбираю спорт»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10-17 лет

Уровень – стартовый

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

Приловский В.А.

Братск, 2024

Пояснительная записка

На стартовом уровне модуля «Основы игры в волейбол» предполагает знакомство с основными понятиями, общими знаниями, не требующими владения специализированными знаниями в области игры в волейбол. Учащиеся в тренировочном процессе формируют умения правильного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение физических качеств организма, формируют умения игры в волейбол, развивают умения работы в коллективе (как части команды).

Цель: способствовать формированию интереса учащихся к игровому виду спорта – волейбол.

Задачи	Планируемые результаты
Образовательные	Предметные
– способствовать знакомству с техническими приёмами, правилами игры в волейбол и применение их в играх и соревнованиях	– учащийся будет знать технические приёмы и правила игры в волейбол и применять их на практике в играх и соревнованиях
Развивающие	Метапредметные
– развивать физические способности и расширять функциональные возможности организма	– учащийся повысит показатели физических способностей и функциональных возможностей организма;
Воспитательные	Личностные
– воспитывать умение взаимодействовать в команде; – формировать интерес к игре в волейбол. – формировать интерес к профессиям спортивной направленности	– учащийся определит свои позиции и их роли в команде; – учащийся будет активно участвовать в игровой и соревновательной деятельности. – проявляют интерес к спортивным профессиям

Учебный план

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	-	2	2	Практическое тестирование
Развитие двигательных качеств	24	2	22	20	
Обучение техническим элементам	22	4	18	18	
Деятельность оздоровительной направленности	10	2	8	18	
Соревновательная деятельность	8	2	6	8	
Промежуточная аттестация	2	-	2	2	тестирование, практическое тестирование, игра
Итого	72	10	62	72	

Календарный учебный график

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа	4								
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
Развитие двигательных качеств	2	2	2	4	2	4	4	2	2
Обучение техническим элементам		2	4	1	2	2	3	7	1
Деятельность оздоровительной направленности		2	2		2		2		2
Соревновательная деятельность		2		2		2			2
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	8	8	6	8	9	9	8

Содержание

- 1. Организационная работа.** Набор групп.
- 2. Вводное занятие. Входящий контроль.** Инструктаж по техники безопасности и проведение входящего контроля, тестирование физических возможностей учащихся.
- 3. Развитие двигательных качеств.**
развитие силовых и скоростно-силовых способностей, развитие выносливости. Обучающиеся знакомятся с элементами передвижения, видами разминок и силовых упражнений.
- 4. Обучение техническим приемам.**
изучение простых приемов игры в волейбол таких как: передача мяча напарнику, подача мяча через сетку, блокирование ударов, нападающий удар, расстановка игроков на площадке и перемещение их внутри нее.
- 5. Деятельность оздоровительной направленности**
составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
- 6. Соревновательная деятельность.**
соревновательная деятельность ограничивается выполнением специальных упражнений направленные больше на развитие навыков игры по принципу конкуренции с остальными учащимися.
- 7. Промежуточная аттестация.** Проведение процедур мониторинга для определения уровня освоения программы.

Оценочные материалы

Программой предусмотрено для организации педагогического мониторинга проведение следующих видов контроля:

Входящий: проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося в форме практического тестирования.

Текущий – проводится в течение учебного года для определения степени эффективности обучения, внесения корректив в учебный процесс через подбор наиболее эффективных подготовительных и подводящих упражнений, наблюдение педагога за индивидуальной работой учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация (по окончании I полугодия) – проводится в конце декабря в форме практического тестирования на определение уровня физической, технической подготовленности, уровня теоретических знаний. Результаты фиксируются в протоколе.

Промежуточная аттестация (по результатам освоения программы) – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии для определения уровня освоения программы в форме практического тестирования на определение уровня физической, технической подготовленности, тестирования на определение уровня теоретических знаний и игры внутри группы для определения умений применять знания игры и владение техническими приемами на практике. Результаты фиксируются в протоколе.

Для учащихся проводится анкетирование на мотивацию к дальнейшим занятиям волейболом.

Для определения уровня развития физической и технической подготовленности разработаны критерии оценивания и таблицы фиксации результатов по каждому виду контроля (входящему, промежуточной аттестации за 1 полугодие, промежуточная аттестация по результатам освоения программы).

Таблица № 1 Результаты уровня физической подготовки.

№ п/п	Ф.И. учащихся	ОФП		СФП		Итоговый результат Уровень физической подготовленности
		Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с	Напрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	
1						
2						

Задания и критерии оценивания уровня физической подготовленности занимающихся 10-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10-12 13-14 15-16 17	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
2	Ловкость	Прыжок в длину с места, см	10-12 13-14 15-16 17	160 и менее 170 180 190	160-190 170-200 180-210 190-220	190 и более 200 210 220	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
3	Гибкость	Подъем туловища из положения лежа	10-12 13-14 15-16 17	15 и менее 18 21 23	15-18 18-21 21-24 23-26	18 и более 22 25 27	12 и менее 16 18 20	13-16 17-20 19-21 21-23	17 и более 21 22 24
4	Скоростно-силовые	Напрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	10-12 13-14 15-16 17	10 и менее 12	12	15 и более	8 и менее 10	10	13 и более

Для отслеживания технической подготовки учащихся определены упражнения: подача мяча и передача мяча в стену

Таблица № 2. Результаты уровня технической подготовки

№ п/п	Ф.И. учащихся	Техническая подготовленность	Итоговый результат
-------	---------------	------------------------------	--------------------

		Подача мяча	Передача мяча в стену	Уровень технической подготовленности и
1				
2				

Критерии и способ оценивания:

Успешная подача мяча: высокий уровень – 3 из 5, средний – 2 из 5, низкий – 1 из 5.

Передача мяча в стену: высокий уровень – 8, средний – 5, низкий – 3.

Применение знаний, умений и навыков в *игровой деятельности* оценивается методом наблюдения по следующим показателям: знание правил игры, выполнение своей роли в команде; взаимодействие игроков в команде. Наличие каждого из показателей оценивается от 1 до 2 баллов: 2 б.- наличие в полном объеме, 1 б. – наличие частичное. Определяется уровень игровой деятельности: высокий – 5-6 б., средний – 4-3 б., низкий – 1-2 б.

Определения уровня *теоретических знаний* проводится по вопросам теста.

Определяется уровень: 1-4 Низкий, 5-7 –Средний, 8-10 Высокий

Тест:

1. Какая страна считается родиной волейбола?

а) Англия б) Франция в) США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

а) 1891 г. - Джеймс Нейсмит б) 1895 г. - Уильям Морган в) 1896 г. - Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле?

а) По 5 б) По 6 в) По 7

4. До скольких очков длится партия?

А) 21 Б) 25 В) 30

5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока?

А) 1 Б) 2 В) 3

6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

А) Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.

Б) Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.

В) Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

А) Да Б) Нет В) Судья назначает спорный мяч

8. В каком направлении совершается переход?

А) По часовой стрелке Б) Против часовой стрелки

В) И первый и второй варианты правильные

9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

А) 3 спереди, 3 сзади Б) 2 спереди, 4 сзади В) 4 спереди 2 сзади

10. Укажите размеры волейбольной площадки?

А) 16 на 9 Б) 18 на 9 В) 20 на 10

Результаты всех видов педагогического контроля вносятся в сводную таблицу мониторинга освоения программы учащимися и определяется уровень освоения по следующим критериям: освоил стартовый уровень и переводится на базовый, если учащийся имеет высокий уровень по 2-3 видам оценивания (физический, технический, теоретический, игровой).

№	Ф.И. уч-ся	Физические качества	Техническая подготовка	Теоретические знания	Игра	Уровень

Анкетирование на мотивацию к дальнейшим занятиям волейболом.

Высокий уровень мотивации – 5-7 положительных ответов

Средний уровень мотивации – 3-4 положительных ответов

Низкий уровень мотивации – 1-2 положительных ответов

Анкета

1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека?
2. Нравятся ли тебе занятия волейболом?
3. Чем нравятся занятия волейболом?
4. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?
5. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье и как, вследствие занятий волейболом?
6. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками?
7. Считаете ли вы, что игра в волейбол- игра командная, поэтому оказывает влияние на степень сплоченности классного коллектива, команды?

Методические материалы, условия реализации модуля, список литературы размещен в общей пояснительной записке к модульной дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт».

Календарно-тематическое планирование размещается в учебном журнале.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «Основы игры в баскетбол»**

**модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Я выбираю спорт»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10-17 лет

Уровень – стартовый

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

Приловский В.А.

Организационная работа	4								
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
Развитие двигательных качеств	2	2	2	4	2	4	4	2	2
Обучение техническим и тактическим элементам		2	4	1	2	2	3	7	1
Деятельность оздоровительной направленности		2	2		2		2		2
Соревновательная деятельность		2		2		2			2
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	8	8	6	8	9	9	8

Содержание программы

- 1. Организационная работа.** Набор групп.
- 2. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности и выполнение входящего контроля, тестирование физических и тактических возможностей учащихся.
- 3. Развитие двигательных качеств.**
развитие силовых и скоростно-силовых способностей, развитие выносливости. Обучающиеся знакомятся с элементами передвижения, видами разминок и силовых упражнений.
- 4. Обучение техническим приемам.**
изучение простых приемов игры в баскетбол таких как: передача мяча напарнику, бросок в кольцо, блокирование ударов, ввод мяча из аута, расстановка игроков на площадке и перемещение их внутри нее.
- 5. Деятельность оздоровительной направленности**
составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
- 6. Соревновательная деятельность.**
соревновательная деятельность ограничивается выполнением специальных упражнений направленные больше на развитие навыков игры по принципу конкуренции с остальными учащимися.

Оценочные материалы

Программой предусмотрено для организации педагогического мониторинга проведение следующих видов контроля:

Входящий: проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося в форме практического тестирования.

Текущий – проводится в течение учебного года для определения степени эффективности обучения, внесения корректив в учебный процесс через подбор наиболее эффективных подготовительных и подводящих упражнений, наблюдение педагога за индивидуальной работой учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация(по окончании I полугодия) – проводится в конце декабря в форме практического тестирования на определение уровня физической, технической подготовленности. Результаты фиксируются в протоколе.

Промежуточная аттестация(по результатам освоения программы) – проводится в конце учебного года (май) для определения уровня освоения программы в форме практического тестирования на определение уровня физической, технической подготовленности и игры внутри группы для определения умения взаимодействовать в команде и применения знаний правил игры, демонстрации техники на практике. Результаты фиксируются в протоколе.

Для учащихся проводится анкетирование на мотивацию к дальнейшим занятиям баскетболом.

Для определения уровня развития физической и технической подготовленности разработаны критерии оценивания и таблицы фиксации результатов по каждому виду контроля (входящему, промежуточной аттестации за 1 полугодие, промежуточная аттестация по результатам освоения программы).

Таблица № 1 Результаты уровня физической подготовки.

№ п/п	Ф.И. учащихся	ОФП		СФП		Итоговый результат
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с	Запрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности
1						

Задания и критерии оценивания уровня физической подготовленности занимающихся 10-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10-12 13-14 15-16 17	11,2 и более 10,4 и более 10,2 и более 9,9 и более	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 и менее 8,8 и менее 8,6 и менее	11,7 и более 11,2 и более 10,8 и более 10,4 и более	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 и менее 9,3 и менее 9,1 и менее
2	Ловкость	Прыжок в длину с места, см	10-12 13-14 15-16 17	160 и менее 170 и менее 180 и менее 190 и менее	160-190 170-200 180-210 190-220	190 и более 200 и более 210 и более 220 и более	90 и менее 100 и менее 110 и менее 120 и менее	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 и более 160 и более 170 и более
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	10-12 13-14 15-16 17	+2 и менее +4 и менее +5 и менее +6 и менее	+4 +6 +7 +8	+8 и более +11 и более +12 и более +13 и более	+3 и менее +5 и менее +6 и менее +7 и менее	+5 +8 +9 +10	+11 и более +15 и более +16 и более +17 и более
4	Скоростно-силовые	Запрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	10-12 13-14 15-16 17	10 и менее 12 и менее 14 и менее 16 и менее	12 14 16 18	15 и более 17 и более 19 и более 21 и более	8 и менее 10 и менее 12 и менее 14 и менее	10 12 14 16	13 и более 15 и более 17 и более 19 и более

Для отслеживания технической подготовки учащихся определены упражнения: бросок в кольцо и передача мяча в стену

Таблица № 2. Результаты уровня технической подготовки.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Техническая подготовленность		Итоговый результат
		Бросок в кольцо	Передача мяча в стену(30 сек)	Уровень технической подготовленности
1				

Критерии оценивания:

Успешный бросок в кольцо: высокий уровень – 3 из 5, средний – 2 из 5, низкий – 1 из 5.

Передача мяча в стену: высокий уровень – 8, средний – 5, низкий – 3.

Применение знаний, умений и навыков в игровой деятельности оценивается методом наблюдения по следующим показателям: знание правил игры, выполнение своей роли в команде; взаимодействие игроков в команде. Наличие каждого из показателей оценивается от 1 до 2 баллов: 2 б.- наличие в полном объеме, 1 б. – наличие частичное. Определяется уровень игровой деятельности: высокий – 5-6 б., средний – 4-3 б., низкий – 1-2 б.

Результаты всех видов педагогического контроля вносятся в сводную таблицу мониторинга освоения программы учащимися, и определяется уровень освоения программы по следующим критериям:

Освоил стартовый уровень и переводится на базовый, если учащийся имеет высокий уровень по 2-3 и видам оценивания (физический, технический, игровой).

№	Ф.И. уч-ся	Физические качества	Техническая подготовка	Теоретические знания	Уровень

Анкетирование на мотивацию к дальнейшим занятиям баскетболом.

Высокий уровень мотивации – 5-7 положительных ответов

Средний уровень мотивации – 3-4 положительных ответов

Низкий уровень мотивации – 1-2 положительных ответов

Анкета

1. На твой взгляд, влияют ли занятия баскетболом на здоровье человека?
2. Нравятся ли тебе занятия баскетболом?
3. Чем нравятся занятия баскетболом?
4. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?
5. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье и как, вследствие занятий баскетболом?
6. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками?
7. Считаете ли вы, что игра в баскетбол - игра командная, поэтому оказывает влияние на степень сплоченности классного коллектива, команды?

Методические материалы, условия реализации модуля, список литературы размещен в общей пояснительной записке к модульной дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт».

Календарно-тематическое планирование размещается в учебном журнале.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «Основы игры в футбол»**

**модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Я выбираю спорт»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 8-17 лет

Уровень – стартовый

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

Забурнягин А.А.

Братск, 2024

Пояснительная записка

На стартовом уровне модуля «Основы игры в футбол» предполагается общее развитие физических качеств организма учащегося, приобщение к здоровому образу жизни и знакомство с легкой атлетикой, игрой в футбол.

Цель: способствовать формированию интереса учащихся к игровому виду спорта – футбол.

Задачи	Планируемые результаты
<p>Образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать формированию знания о культуре здорового образа жизни. – Формировать умения технических действий характерных для легкой атлетики, футбола, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности сообразно возрасту. 	<p>Предметные</p> <p>Учащийся</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знает о культуре здорового образа жизни. – Знает технико-тактические приемы футбола и применяет в игровой и соревновательной деятельности согласно возрасту. <p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> – Повысит показатели физических способностей и функциональных возможностей организма. – Получит первый опыт соревновательной практики внутри группы <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проявляет качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство; – активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи. – проявляют интерес к спортивным профессиям
<p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию физических качеств: сила, скорость, координация. – Формировать первый опыт соревновательной практики внутри группы 	
<p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать формированию личных качеств: трудолюбие, упорство и дисциплинированность. – Формировать интерес к игре в футбол – формировать интерес к профессиям спортивной направленности 	

Учебный план

№	Разделы	Количество часов				Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	при дистанц. обучении	
	Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	1	0,5	0,5	1	Практическое тестирование
2	Знания о физической культуре	9	2	7	9	
3	Общая физическая подготовка: Легкая атлетика Футбол	47	2	45	-	
4	Деятельность оздоровительной направленности	10	2	8	57	
5	Промежуточная аттестация	1	-	1	1	Практическое тестирование, игра
	ИТОГО:	72	6,5	65,5	72	

Календарный учебный график

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Знания о физической культуре	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка: Легкая атлетика Футбол		6	6	5,5	4	6	7	7	5,5
Деятельность оздоровительной направленности	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная аттестация				0,5					0,5
Всего	8	8	8	8	6	8	9	9	8

Содержание

1. Организационная работа по набору групп – 4 часа.

2. Вводное занятие – 1 час.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Входящий контроль.

3. Знания о физической культуре – 9 часов.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр (эстафета с ведением и ударом мяча в ворота, эстафета с преодолением препятствий).

4. Общая физическая подготовка – 47 часов

Легкая атлетика Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега. Метание малого мяча с разбега.

Футбол

Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы и подъёмом. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной стопы, подъёмом, бедром. Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. 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, способа противодействия нападающему, страховка. Двухсторонняя игра.

5. Деятельность оздоровительной направленности – 10 часов

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения

физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

6. Промежуточная аттестация – 1 час

Оценочные материалы

В программе предусмотрен мониторинг, который состоит из следующих видов педагогического контроля:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) в форме практического тестирования для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, по тестам *таблиц 1-2*. Результаты фиксируются в таблице. Определяется уровень физической, технической подготовленности при поступлении на обучение по программе: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Таблица результатов физической и технической подготовленности по результатам входящего контроля

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Итоговый результат
		Челночный бег 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности
1					

Текущий – проводится в течение учебного года для определения степени эффективности обучения, внесения корректив в учебный процесс через наблюдение педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены; устные опросы для контроля знаний; наблюдение за индивидуальной работой для контроля умений и навыков.

Промежуточная аттестация в середине учебного года – проводится в декабре по тестам на определение уровня физической подготовленности (*таблицы 1-2*) и овладения технико-тактическими приемами (*таблица 3*). Результаты заносятся в таблицы.

Таблица результатов технико-тактической подготовки

№	Ф.И. учащихся	Технико-тактическая подготовленность				Итоговый результат
		Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости.	Передачи мяча на точность 30с. 0-3 б.	Удары по воротам (кол-во попаданий, 5 попыток)	Длинная передача мяча на точность 5/5	Сумма баллов / Уровень технико-тактической подготовленности
1						

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии для определения уровня освоения программы в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности (*таблицы 1-2*), уровня технико-тактической подготовленности (*таблица 3*) и в форме игры на умение взаимодействовать в команде. Результаты фиксируются в протоколе.

Для прослеживания динамики развития каждого учащегося результаты всех видов педагогического контроля заносятся в сводную таблицу мониторинга.

Тестовые задания на определение уровня физической подготовленности**таблица 1**

Уровень физической подготовленности занимающихся 7-10 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	90 и менее	110—130	150 и более
			8	110	125—145	165	100	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—155	170
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	7	7 и меньше	8-17	18 и более	6 и меньше	7-12	13 и больше
			8	8	9-18	19	7	8-13	14
			9	9	10-19	20	7	8-13	14
			10	10	11-20	21	8	9-14	15

таблица 2

Уровень физической подготовленности занимающихся 11-14 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и больше	9,3—8,8	8,5 и меньше	10,1 и больше	9,7—9,3	8,9 и меньше
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,1 и больше	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140и меньше	160—180	195 и больше	130 и меньше	150—175	185 и больше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	205
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11	11и меньше	12-21	22 и более	9 и меньше	10-15	16 и больше
			12	12	13-22	23	10	11-16	17
			13	13	14-23	24	10	11-16	17
			14	14	15-24	25	11	12-17	18

Уровень физической подготовленности

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 1-3 балла

Тестовые задания на определение уровня технико-тактической подготовленности

Правила выполнения тестовых заданий

Тест 1. Передачи мяча на точность 30с.

Выполняется внутренней частью стопы. При этом нога бьет по мячу при движении коленом. Туловище должно двигать по направлению передачи.

Тест 2. Удары по воротам (кол-во попаданий, 5 попыток)

Засчитывается количество удачных попаданий мяча в ворота на расстоянии 6-8 метров.

Тест 3. Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости. Исходное положение – Стойка ведущей ногой, мяч находится у ведущей ноги. Задача футболиста из стойки начать движение «змейкой» обводя каждую из фишек, не касаясь их ногой или мячом на максимально возможной скорости, пройти данный отрезок как можно быстрее, и поразить ворота хорошим сильным ударом. Результат засчитывается, если футболист не допустил ни единой ошибки в обводке «змейки», и поразил ворота хорошим, сильным ударом. В данном тестировании футболисту дается две попытки. Ниже приведены нормативные показатели (НП) для данной группы.

Тест 4. Длинная передача мяча на точность 5/5;

Пас, после которого мяч летит по дугообразной траектории, отрываясь от земли. Передача выполняется ударом в нижнюю часть мяча. Необходимо как бы поддеть мяч большим пальцем ноги.

таблица 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Передачи мяча на точность 30с. 0-3 б.	-	не точно	частично	точно	не точно	частично	Точно
2	Удары по воротам (кол-во попаданий, 5 попыток)	-	1/5	2-3/5	4-5/5	1 из 5	2-3 из 5	4-5 из 5
3	Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости.	-	50с	45с	40с	-	-	-
4	Длинная передача мяча на точность 5/5	-	2/5	3/5	4-5/5	-	-	-

Уровень технико-тактической подготовленности по футболу

Высокий уровень – 9 - 12 баллов

Средний уровень – 5 - 8 баллов

Низкий уровень – 1-4 балла

Для определения применения знаний, умений и навыков в *игровой деятельности* в рамках промежуточной аттестации проводится игра в футбол. Отслеживаются следующие показатели:

- выполнение своей роли в команде;
- взаимодействие игроков в команде;
- знание и соблюдение правил игры.

Оценивание проводится в бальной системе от 1 до 3 баллов:

3 б. – знает правила игры, и полностью их соблюдает, выполняет свою роль в команде, умеет взаимодействовать с другими членами команды.

2 б. – знает правила игры, и частично их соблюдает выполняет свою роль с ошибками, не всегда взаимодействует с членами команды.

1 б. – не соблюдает правила игры, освоил роли членов команды при игре в футбол, но не умеет их применять, не взаимодействует с членами команды.

Таблица протокола промежуточной аттестации по итогам освоения программы

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность (1-9 б)	Технико-тактическая подготовленность по футболу (1-12 б.)	Применение ЗУН в игровой деятельности (1-3 б.)	Сумма баллов / уровень
1					

Программа освоена на высоком уровне – 17-24 баллов

Программа освоена на среднем уровне – 10-16 баллов

Программа освоена на низком уровне – до 9 баллов

Результаты всех видов педагогического контроля оформляются в виде таблиц сводных данных, что позволяет установить динамику успешности освоения дополнительной общеразвивающей программы, как отдельным учащимся, так и группой в целом.

Сводная таблица мониторинга

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Технико-тактическая подготовленность по футболу		Применение ЗУН в игровой деятельности	Уровень освоения ДОП
		Начало уч.г.	Середина уч.г.	Конец уч.г.	Середина уч.г.	Конец уч.г.		
1								

Методические материалы, условия реализации модуля, список литературы размещен в общей пояснительной записке к модульной дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт».

Календарно-тематическое планирование размещается в учебном журнале.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «Основы настольного тенниса»**

**модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Я выбираю спорт»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 5-14 лет

Уровень – стартовый

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

Алукаева В.В.

Братск, 2024

Пояснительная записка

На стартовом уровне модуля «Основы настольного тенниса» предполагается формирование начальных умений игры в настольный теннис, формирование умения правильного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение физических качеств организма.

Цель: способствовать формированию интереса учащихся к игровому виду спорта – настольный теннис, знакомство с профессиями спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивными.

Задачи	Планируемые результаты
<i>Образовательные</i>	<i>Предметные</i>
– формировать теоретические знания – правила игры в теннис; – обучить основным приемам техники игры в теннис	Учащиеся -знают правила игры в теннис, правила техники безопасности; -владеют умениями выполнения разных технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности
<i>Развивающие</i>	<i>Метапредметные</i>
– способствовать развитию физических способностей: координация движений, сила, скорость	- повысят показатели физических способностей организма;
<i>Воспитательные</i>	<i>Личностные</i>
- воспитывать личные качества (настойчивость, внимательность, уверенность, интерес к игре) формировать интерес к профессиям спортивной направленности	- проявляют настойчивость, внимательность, уверенность, интерес через активное участие в играх и соревнованиях внутри группы проявляют интерес к спортивным профессиям

Учебный план

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организация работы по набору учащихся	2	-	2	-	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	1	1	2	Практическое тестирование
История настольного тенниса. Правила игры.	2	2	-	5	
Общеразвивающие упражнения	10	2	8	21	
Специальные упражнения	26	2	24	18	
Технические приемы игры	20	2	18	20	
Игра на счёт	4	2	2	-	
Проориентационная работа	4	2	4	-	
Промежуточная аттестация	2	-	2	2	Практическое тестирование, игра на счет
Итого	72	11	61	72	

Календарный учебный график

Направления деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	2								
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
История настольного тенниса. Правила игры	2								
Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2			
Специальные упражнения		4	4	3	2	4	6	4	1
Технические приемы игры		2	1	1	2	2	3	5	4
Игра на счёт			1	1					2
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	8	8	6	8	9	9	8

Содержание программы

В содержание входит: теоретические занятия (понятие физической культуры, роль физических упражнений, беседы о здоровом образе жизни, личной гигиены). Практические занятия с постепенным усложнением.

Организация по набору. Вводное занятие – 2ч.

- Настольный теннис
- Пути развития спорта в стране

Входящий контроль – 2 ч.

Группы будут распределяться по игре с тренером.

История настольного тенниса. Правила игры – 2 ч.

История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасной игры. Правила соревнований. Подбор инвентаря для тренировочного процесса, режим дня, самоконтроль.

Общеразвивающие упражнения – 12 ч.

Для общего развития в начале каждого учебного занятия применяются общеразвивающие упражнения из легкой атлетики и гимнастики:

Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты, остановки, прыжки, рывки.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Сила.

1. Упражнение с преодолением тяжести собственного веса;

- отжимание в упоре;
- поднятие туловища из положения лежа.

Развитие быстроты.

1. Упражнение скоростно-силовой направленности.

- работа на колесе по заданию
- прыжки на скакалке;
- челночный бег на скорость;
- прыжковые упражнения.

Выносливость.

- работа на скакалке 10мин, 20мин, 30мин;
- круговая тренировка.

Развитие ловкости.

- упражнение на равновесие;

- упражнение по сигналу со сменой позиции.

Специальные упражнения – 28 ч.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо - вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

1. Чувство мяча.

- набивание (жонглирование)

- набивание мяча у стенки;

- игра на столе по заданию (разное направление, изменение высоты полета мяча, длины полета мяча)

2. Быстрота реакции (умение взять мяч на столе после быстрого удара)

- принятия мяча после сильного выполняется в основном приемом подставка, контрударом или подрезкой.

3. Быстрота ударных движений.

- работа на колесе в быстром темпе

- работа накатом в быстром темпе по диагонали

4. Быстрота передвижений

- перемещение 4-метровой зоне восьмеркой;

- поочередные удары по колесу расположенных друг от друга на расстояние.

Технические приемы игры – 20ч.

Базовая техника

- овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки и основной стойки

			<i>I полугодие</i>	<i>конце года</i>		<i>I полугодие</i>	<i>конце года</i>	
1								
2								
3								

Методические материалы, условия реализации модуля, список литературы размещен в общей пояснительной записке к модульной дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт».

Календарно-тематическое планирование размещается в учебном журнале.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ «Основы легкой атлетики»**

**модульной дополнительной общеразвивающей программы
«Я выбираю спорт»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 8-12 лет

Уровень – стартовый

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

Литвинцев Д.П.

Братск, 2024

Пояснительная записка

На стартовом уровне модуля «Основы легкой атлетики» предполагается знакомство с основными понятиями, общими знаниями, не требующими владения специализированными знаниями в области легкой атлетики. Учащиеся в тренировочном процессе формируют умения правильного выполнения физических упражнений, направленных на повышение физических качеств организма, формируют потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Цель: способствовать формированию интереса учащихся к виду спорта – легкой атлетика.

Задачи	Планируемые результаты
<i>Образовательные</i>	<i>Предметные</i>
– способствовать знакомству с основными технико-техническими приёмами выполнения физических упражнений, двигательных действий по легкой атлетике, использованию их в игровой и соревновательной деятельности.	– учащийся будет знать, и уметь самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья – примет основные технико-тактическими знания по легкой атлетике при выполнении двигательных действий, использовать их в соревновательной деятельности внутри группы.
<i>Развивающие</i>	<i>Метапредметные</i>
– развивать физические способности и расширять функциональные возможности организма	– учащийся повысит показатели физических способностей и функциональных возможностей организма
<i>Воспитательные</i>	<i>Личностные</i>
– воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и соревнованиях; – формировать интерес к занятиям легкой атлетикой. – формировать интерес к профессиям спортивной направленности	– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – проявляет устойчивый интерес к регулярным занятиям легкой атлетикой и потребность к физическому самосовершенствованию. – проявляют интерес к спортивным профессиям

Учебный план

Название направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
	всего	теория	Практика	При дистанционном обучении	
Организационная работа по набору групп	4	-	4	4	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	1	1	2	Практическое тестирование
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9	10	
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	16	
Технико-тактическая подготовка	30	4	26	30	
Соревновательная деятельность	6	-	6	6	
Промежуточная аттестация	4	-	4	4	тестирование,

					практическое тестирование
Итого	72	8	64	72	

Календарный учебный график

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа	4								
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
ОФП	2	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП		2	2	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка		5	5	1	3	3	6	6	1
Соревновательная деятельность				2		2			2
Промежуточная аттестация				2					2
Всего	8	8	8	8	6	8	9	9	8

Содержание

Организационная работа по набору учащихся и комплектованию групп – 4 часа

Вводное занятие. Входящий контроль – 2 часа.

Знакомство с правилами творческого объединения. ТБ.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Прикладные упражнения.

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

-Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

-Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

-Бег из различных стартовых положений.

-Бег на короткие и средние дистанции.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперед, назад, в сторону.

-Выпады и полу шпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полу шпагат и широкие стойки на ногах.

Спец. упражнения на развитие быстроты и выносливости:

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Бег на выносливость.

-Челночный бег 3х10

-Бег из различных стартовых положений.

-Комплексы упражнений направленные на развитие силы.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр., гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой.

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Технико-тактическая подготовка (30 часов)

Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

-Бег на короткие дистанции

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на отрезках от 60 до 100 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

-Бег на средние и длинные дистанции

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

-Эстафетный бег

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

-Кроссовая подготовка

Подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Бег повышает выносливость и способствует развитию сердечнососудистой и дыхательной систем. Бег развивает также все группы мышц - делает их крепкими без сторонних нагрузок. В первую очередь, естественно, задействуются ноги. При беге спортсмены имеют возможность сбрасывать лишний вес и входить в свою весовую категорию, чувствовать себя более легкими и подготовленными к соревнованиям.

Соревновательная деятельность (6 часов)

Соревнования – форма деятельности, многоборье, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.). Соревновательная деятельность является одной из важнейших. В ней мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападении. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения.

Промежуточная аттестация (4 часа)

Включает в себя сдачу нормативов по контрольным упражнениям.

Оценочные материалы

Мониторинг образовательных результатов представляет собой целенаправленную систематическую деятельность по анализу образовательных результатов детей, обучающихся по данной программе.

По времени проведения педагогического мониторинга результатов обучения по программе, выделяется следующий вид отслеживания образовательных результатов:

Входящий контроль – осуществляется через прохождение обязательных испытаний (нормативов), которые показывают уровень физической подготовленности учащегося на начало учебного года – сентябрь (диагностический инструментальный прилагается) в форме практического тестирования.

Текущий контроль – осуществляется через наблюдение на учебном занятии – систематическое отслеживание образовательных результатов. И в соответствии с этими результатами педагог корректирует индивидуальные задания для достижения более высоких показателей.

Промежуточная аттестация по окончании I полугодия (проводится в конце декабря) и **промежуточная аттестация по итогам освоения программы** (в конце учебного года - май) – проводится в форме практического тестирования на определение уровня физической, технической подготовленности учащегося.

Результаты фиксируются в протоколе.

Для учащихся проводится анкетирование на мотивацию к дальнейшим занятиям легкой атлетикой.

Для определения уровня развития физической и технической подготовленности разработаны критерии оценивания и таблицы фиксации результатов по каждому виду контроля (входящему, промежуточной аттестации за 1 полугодие, промежуточная аттестация по результатам освоения программы).

Контрольные упражнения на развитие физических данных (8-9 лет)

№ п/п	Виды испытаний		Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10 (сек.)	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м. (сек.)	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с Места (см.)	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10

Контрольные упражнения на развитие физических данных (10-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний		Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10 (сек.)	мальчики	11.5	10.5	10.0
		девочки	11.5	10.7	10.3
2	Бег 30 м. (сек.)	мальчики	6.2	5.8	5.5
		девочки	6.5	6.1	5.8
3	Прыжок в длину с Места (см.)	мальчики	120	125	130
		девочки	115	120	125
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	мальчики	10	15	20
		девочки	5	10	15

Задание для проверки техники выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ): каждый учащийся выполняет 4 упражнения: по два упражнения на разные группы мышц.

Критерии оценивания ОРУ

Задание оценивается в 5 баллов, если выполнено, объяснено и показано правильно.

Задания оцениваются в 4 балла при незначительных нарушениях объяснений, показе.

Задания оцениваются в 3 балла при невыполнении ОРУ и только с помощью педагога.

Примерный перечень общеразвивающих упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
ОРУ на месте							
И.П.- о.с.руки на пояс. 1.Наклон головы вперед. 2.Назад. 3.Влево. 4.Вправо.	И.п. о.с. руки на пояс; 1-4-круговые движения головой влево; 1-4- тоже в другую сторону;	И.П.-о.с.руки к плечам. 1.Локти вверх. 2.И.п. 3.Тоже. 4.И.п	И.п. о.с. левая рука вверх, правая внизу; 1-2.рывки руками; 3-4.тоже со сменой положения рук;	И. п. — о. с. руки на пояс; 1.руки вперед; 2.руки в стороны; 3.руки вверх и хлопок над головой; 4.И.п.	И.п. стойка ноги врозь, руки вверх; 1.Наклон к левой ноге; 2.И.п. 3.Тоже к правой; 4.И.п.	И.п. о.с. 1. упор присев; 2.упор стоя согнувшись; 3.упор присев; 4. И. п.	И.п. упор лежа сзади на предплечьях; 1.левую ногу вверх; 2.И.п. 3.правую ногу вверх; 4.И.п
Упражнения ОРУ в парах							
И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3-4-и.п.	И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4-то же	И.п.- спиной друг к другу, хват под локти; 1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов	И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.; 3-4- то же	И.п.- руки на плечи партнера; 1-3- три пружинящих наклона прогнувшись; 4- и.п.	И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 и.п.	И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном; 1-2- первые – вис лежа; 3-4- и.п.; 5-8- сменить положения партнеров	И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых; 1-2- стойка на лопатках; 3-4- смена положений партнеров
Упражнения ОРУ с мячами							
И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3– 4 – то же с левой.	И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперед, сдвинуть мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.	И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.	И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.	И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперед – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперед – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону	И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;	И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.	И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.

Уровень владения ОРУ, уровень физической подготовленности уч-ся.

18-20 баллов – владеет на высоком уровне.

13-17 баллов – владеет на среднем уровне.

12 баллов – владеет на уровне ниже среднего.

Анализ результатов входящего контроля и промежуточных аттестаций позволяет определить уровень освоения программы

Таблица итоговых результатов

№	ФИ	Нормативы (уровень)				ОРУ (уровень)	Уровень освоения программы
		Челночный бег 3x10	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Отжимания		
1							
2							
...							

39-45 баллов – освоил программу на высоком уровне.

28-38 баллов – освоил программу на среднем уровне.

27 баллов – освоил программу на уровне ниже среднего.

Анкета

1. На твой взгляд, влияют ли занятия легкой атлетикой на здоровье человека?
2. Нравятся ли тебе занятия легкой атлетикой?
3. Чем нравятся занятия легкой атлетикой?
4. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?
5. Как ты считаешь, может ли измениться твоё здоровье и как, вследствие занятий легкой атлетикой?
6. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками?
7. Как легкая атлетика связана с вашей повседневной жизнью?

Методические материалы, условия реализации модуля, список литературы размещен в общей пояснительной записке к модульной дополнительной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт».

Календарно-тематическое планирование размещается в учебном журнале