

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ №149
Протокол №9 от 30.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №149
Е.В.Степанова
Приказ № 220 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН»**

(ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ)

**Возраст учащихся: 11 - 14 лет
Срок реализации: 2 года**

**Разработчики:
Карabanов Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 32A3D8A3B0BF2D99864B9BD59CD5C4A1041332B2
Владелец: Степанова Елена Владимировна
Действителен: с 19.08.2020 до 19.11.2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	
Учебный план 1 год обучения	
Учебный план 2 год обучения	
Календарный учебный план	
Рабочая программа 1 год обучения	
Пояснительная записка	
Календарно-тематическое планирование 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Рабочая программа 2 год обучения	
Пояснительная записка	
Календарно-тематическое планирование 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Оценочные и методические материалы	
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	
Приложение 4	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Универсальный спортсмен» относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

По уровню освоения программа является *общекультурной*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования учащихся в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.10.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.03.2016 № 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- Методические рекомендации министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию»;
- Методические рекомендации Государственного бюджетного негетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» «Особенности реализации общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (2020 год);
- «Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ структурного подразделения – отделения дополнительного образования детей» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга;
- «Положение о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования структурного подразделения – отделения дополнительного образования детей на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №149 Калининского района Санкт-Петербурга»;
- «Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления учащихся структурного подразделения – отделения дополнительного образования детей» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга;
- «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ структурного подразделения – отделения дополнительного образования детей» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга;

– Образовательная программа отделения дополнительного образования детей.

Уже давно стало аксиомой, что каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых учащихся в общеобразовательных учреждениях резко снизился, а их физическое развитие оставляет желать лучшего. Неотъемлемой частью развития полноценной личности является ее всестороннее развитие, а также внедрение в ее картину мира элементов культуры физического воспитания и феномена здорового образа жизни.

Актуальность общеобразовательной программы «Универсальный спортсмен» заключается в том, что занятия физкультурой и спортом направлены не только на достижение высоких результатов. В большей степени они направлены на оздоровление учащихся. Круглогодичные и разнообразные занятия в самых вариативных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом прививаются важные навыки постоянного соблюдения бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Занятия позволяют педагогу дополнительного образования решать социально-значимые задачи, такие как: воспитание коллективизма и коммуникативности, морально-волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, чувства долга и способствуют самореализации и саморазвитию учащихся.

Кроме того программа «Универсальный спортсмен» направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, она включает в себя не только комплексы упражнений, направленных на повышение уровня общей выносливости или скоростно-силовых качеств, но и на совершенствование, как общей физической подготовки, так и специальной физической подготовки. Данная программа позволяет учащимся освоить новые игровые виды спорта, такие как мини-футбол, волейбол, баскетбол, регби, флорбол и познакомиться с некоторыми развивающими подвижными играми. Занятия по программе для учащихся могут стать как полезным дополнением к их личным тренировкам по какому-либо виду спорта, так и отличной возможностью поддерживать себя в хорошей физической форме и в целом вести здоровый образ жизни. В программе предусмотрены также упражнения на развитие общих координационных способностей, взрывной силы рук и ног и изучение разминочных и заминочных техник, что, несомненно, важно для развивающегося организма учащихся, для его формирующегося позвоночника, складывающегося телосложения. Учеными доказано, что физическая нагрузка, как смена интеллектуальной деятельности наиболее эффективно позволяет сохранить организм представителей детско-подростковой общности в тонусе, необходимом для последующей учебной деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является наличие в разделе специальной физической подготовки комплексов упражнений, заимствованных из самых различных игровых видов спорта и некоторых прикладных дисциплин, которые дополняют друг друга, создавая единый цикл подготовки универсального атлета. В сегодняшних реалиях учащимся достаточно сложно длительно удерживать свое внимание на одной спортивной дисциплине, поэтому такое формирование программы наиболее лучшим образом отвечает их потребностям.

Адресатом программы являются учащиеся общеобразовательных учреждений от 11 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий на 1 и 2 годах обучения - 2 раза в неделю по 2 часа. Таким образом, программа реализуется за 288 часов (за год – 144 часа).

Цель программы: всестороннее физическое развитие учащихся и формирование у них основных навыков специальной физической и технической подготовки, применяемых в различных видах спорта.

Основные задачи программы

Обучающие:

- познакомить учащихся с комплексом упражнений по общей физической подготовке;
- обучить различным комплексам упражнений по специальной физической подготовке;

- познакомить учащихся с правилами техники безопасности на занятиях по ОФП и СФП, при проведении подвижных игр, эстафет и соревнований;
- обучить основным правилам подвижных, спортивных игр и эстафет;
- обучить применению комплекса правил различных игровых командных видов спорта;
- познакомить с основными аспектами здорового образа жизни;
- обучить основополагающим моментам в профилактике травматизма;
- обучить основам оказания первой помощи;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола, флорбола, регби и других.

Развивающие:

- развивать физические возможности учащихся, выводя их на более высокий качественный уровень;
- развивать комплекс необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- развивать технологии личной и групповой рефлексии;
- развивать способность к анализу индивидуальных и коллективных ошибок и механизмы усвоения прецедентов неудачной деятельности;
- развивать способность к осуществлению планирования деятельности;
- развивать внутренний механизм обработки и фильтрации информационных потоков;
- развивать способность к коллективному взаимодействию в различных диадах.

Воспитательные:

- формировать основы гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- сформировать полноценную картину мира и осознание своего места в нем;
- способствовать формированию уважительного отношения к иному мнению;
- способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- выработать комплекс навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из любых сложных ситуаций;
- формировать навыки прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- выработать навыки, направленные на достижение сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера;
- сформировать установки на безопасный и здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 11 до 14 лет, *не имеющие медицинских противопоказаний*. Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или заявления самого учащегося, достигшего четырнадцатилетнего возраста на каждом году обучения, поданного в письменной или электронной форме через федеральный портал дополнительного образования. До начала освоения программы к знаниям, умениям и навыкам учащихся не предъявляется специальных требований.

Количество занимающихся: 1 год обучения – 15 человек (11-14 лет);
2 год обучения - 12 человек (11-14 лет).

Если в секции организуются несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития.

В группу второго года обучения зачисляются все желающие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, и желательные прошедшие программу первого года обучения, и выполнившие контрольные испытания (в форме внутригрупповых соревнований), предусмотренные по итогам первого года обучения.

Условия добора в объединение.

В течение года в группу первого года обучения на основании собеседования принимаются

учащиеся от 11 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. На основании собеседования и сдачи тестовых нормативов по ОФП, соответствующих программе первого года обучения (элементарные упражнения на определение уровня развития силовых способностей и скоростных качеств) в группу второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не обучавшиеся по программе 1 года, не имеющие медицинских противопоказаний,

Кадровое обеспечение программы.

Программа подразумевает реализацию одним педагогом дополнительного образования, обладающим организаторскими способностями, владеющим знаниями, умениями и навыками по ОФП и СФП представленных игровых и прикладных видов спорта, по технической и тактической подготовке, а также теоретическими и практическими знаниями и умениями в области оказания первой медицинской помощи.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия объединения проходят в спортивном зале, на школьном стадионе и в парке. Необходимы оборудованные раздевалки, душевые, элементы обмундирования представленных игровых и прикладных видов спорта, мячи, фишки и конусы. Для изучения основ технической и тактической подготовки необходимы тактические доски и маркеры, средства ТСО: компьютер и проектор, накидки и т.п. Также нужна аптечка первой помощи.

Список *материально-технического оборудования*, необходимого для реализации программы, прилагается в приложении 1

Особенности организации образовательного процесса.

Программа подразумевает двухдневные выезды (два раз в год) на тренировочные сборы в загородные лагеря для отработки и совершенствования приобретаемых навыков и умений.

Формы организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации занятий – беседа, дискуссия, соревнования, эстафеты, инструктаж, теоретические, практические занятия, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы:

- обобщение знаний и умений;
- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях разного уровня.

Система контроля результативности:

Основные формы выявления результатов: наблюдение; беседы; обобщение знаний; анализ, самооценка, взаимообучение, соревнования.

Основные формы фиксации результатов: фотографии, видеозапись;

Основные формы предъявления результатов: открытое занятие, фотографии (портфолио), протоколы, аналитическая справка.

Отдельные темы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно проводить с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение 4).

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

В ходе обучения по программе будут изучены:

- ✓ различные комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- ✓ комплексы упражнений по специальной физической подготовке с элементами, применяемыми в подготовке спортсменов различных игровых и прикладных видов спорта;
- ✓ правила техники безопасности на занятиях по ОФП и СФП, при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
- ✓ международные правила различных игровых командных видов спорта;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ элементы профилактики травматизма и роль феномена в целом;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ роль профилактики травматизма;

- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ основы оказания первой медицинской помощи и профилактика травматизма;
- ✓ основы техники и тактики разнообразных спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола, флорбола, регби и многих других.

Метапредметные результаты:

- ✓ переход физического развития на новый более качественный уровень;
- ✓ выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- ✓ овладение технологиями логического выстраивания собственной деятельности и установления причинно-следственных связей;
- ✓ овладение технологиями рефлексии;
- ✓ появление способности к анализу собственных неудачных действий и своего места в неудачных действиях коллектива/малой группы;
- ✓ возникновение устойчивых механизмов исправления индивидуальных и коллективных ошибок и усвоение прецедентов неудачной деятельности;
- ✓ появление способности к планированию деятельности;
- ✓ выработка умений и навыков в области обработки и фильтрации информационных потоков;
- ✓ переход взаимодействия с другими учащимися на более высокий качественный уровень.

Личностные результаты:

- ✓ формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ✓ формирование полноценной картины мира и осознание своего места в нем;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению;
- ✓ усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- ✓ формирование навыков достижения сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера и т.д.;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Обобщение знаний и умений
2.	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	4	2	2	Обобщение знаний и умений
3.	Общая физическая подготовка	32	6	26	Сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка	18	9	9	Обобщение знаний и умений
6.	Тактическая подготовка	18	9	9	Обобщение знаний и умений
7.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	16	2	14	Обобщение знаний и умений
8.	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	14	1	13	Внутригрупповые соревнования
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний и умений
	Итого:	144	35	109	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Обобщение знаний и умений
2.	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	4	2	2	Обобщение знаний и умений
3.	Общая физическая подготовка	32	6	26	Сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка	18	9	9	Обобщение знаний и умений
6.	Тактическая подготовка	18	9	9	Обобщение знаний и умений
7.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	16	2	14	Обобщение знаний и умений
8.	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	14	1	13	Внутригрупповые соревнования
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний и умений
	Итого:	144	35	109	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2021	21.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	-	-	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ №149
Протокол №9 от 30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН»

Год обучения 1
Группа № 1
Возраст учащихся 11-14 лет

Педагог, реализующий программу:
Карabanов Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 32A3D8A3808F2D99864B9BD59CD5C4A1041332B2
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен: с 19.08.2020 до 19.11.2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности первого года обучения

Программа первого года «Универсальный спортсмен» имеет следующие отличительные особенности:

- Направленность на формирование базовых теоретических основ игровой и спортивной деятельности, а также на изучение базовых элементов военно-прикладного многоборья и пулевой стрельбы.
- Обращение большего внимания на выработку и первоначальное развитие индивидуальных навыков.
- Направленность не на большие качественные изменения в ОФП и СФП учащихся, а на правильность выполнения изучаемых комплексов упражнений (при этом вырабатываются определенные механизмы, позволяющие при обучении по программе следующего года обучения, добиваться более высоких спортивных результатов).
- Направленность на формирование правильных теоретических основ профилактики травматизма и первой помощи, а не на возникновение практических навыков в данных направлениях.
- Направленность на правильность выполнения технических элементов различных спортивных командных игр, а не достижение высоких спортивных результатов в игровых видах деятельности.
- Направленность в формировании и первичном развитии скоростных качеств учащихся, на постановку правильной техники бега и ее отработку на коротких и средних дистанциях.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с базовым комплексом упражнений по общей физической подготовке;
- обучить различным базовым комплексам упражнений по специальной физической подготовке;
- познакомить учащихся с правилами техники безопасности на занятиях по ОФП и СФП, при проведении подвижных игр, эстафет и соревнований;
- обучить основным правилам подвижных, спортивных игр и эстафет;
- обучить применению основных общих комплексов правил различных игровых командных видов спорта;
- познакомить с основополагающими аспектами здорового образа жизни;
- обучить основополагающим первичным моментам в профилактике травматизма;
- обучить основам оказания первой помощи;
- обучить основам общей техники и тактики спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола, флорбола, регби и других.

Развивающие:

- развивать базовые физические возможности учащихся;
- развивать комплекс необходимых единичных механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- развивать технологии личной рефлексии;
- развивать способность к анализу личных ошибок;
- развивать способность к осуществлению планирования собственной деятельности;
- развивать внутренний механизм обработки и фильтрации информационных потоков;
- развивать способность к коллективному взаимодействию в различных диаде «учащийся-учащийся».

Воспитательные:

- формировать основы гражданской идентичности;
- сформировать базовые основы картины мира;
- способствовать формированию уважительного отношения к иному мнению;
- способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

- выработать комплекс навыков сотрудничества с сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов;
- формировать навыки урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- выработать базовые навыки, направленные на достижение сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера;
- сформировать базовые установки на безопасный и здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду.

Ожидаемые результаты первого года обучения

При прохождении программы первого года обучения ожидается получение следующих результатов.

Предметные результаты:

В ходе обучения по программе будут изучены:

- ✓ различные базовые комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- ✓ базовые комплексы упражнений по специальной физической подготовке с элементами;
- ✓ правила техники безопасности на занятиях по ОФП и СФП, при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
- ✓ основные правила различных игровых командных видов спорта;
- ✓ основополагающие аспекты здорового образа жизни;
- ✓ базовые элементы профилактики травматизма;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ правила оказания основных видов первой помощи;
- ✓ основы оказания первой медицинской помощи и профилактика травматизма;
- ✓ основы общей техники и тактики спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола, флорбола, регби и многих других.

Метапредметные результаты:

- ✓ возникновение возможности для перехода физического развития на новый более качественный уровень;
- ✓ выработка единичных механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- ✓ овладение технологиями личной рефлексии;
- ✓ появление способности к анализу собственных неудачных действий;
- ✓ возникновение устойчивых механизмов исправления индивидуальных ошибок;
- ✓ появление способности к планированию собственной деятельности;
- ✓ выработка основных умений и навыков в области обработки и фильтрации информационных потоков;
- ✓ возникновение возможности перехода взаимодействия с другими учащимися на более высокий качественный уровень.

Личностные результаты:

- ✓ формирование основ гражданской идентичности;
- ✓ формирование базовых основ картины мира;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению;
- ✓ усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- ✓ формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов;
- ✓ формирование навыков урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;

- ✓ формирование базовых навыков достижения сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера и т.д.;
- ✓ формирование базовых установок на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1-2	Вводное занятие	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в объединении	2	02.09.21	
3-4	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	Виды и причины травм. Основные виды оказания первой медицинской помощи	2	04.09.21	
5-6	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	Виды кровотечений. Выполнение переноски и перевязки условно раненого	2	09.09.21	
7-8	Общая физическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Понятие «ОФП», виды физических упражнений и их влияние на организм человека	2	11.09.21	
9-10	Общая физическая подготовка	Основные техники выполнения упражнений ОФП. Пассивная растяжка: разминочные и заминочные техники	2	16.09.21	
11-12	Общая физическая подготовка	Бег на 30 и 60 метров, бег на 1000 метров (без учета времени)	2	18.09.21	
13-14	Общая физическая подготовка	Бег на 1000 метров в среднем темпе (на время)	2	23.09.21	
15-16	Общая физическая подготовка	Изучение и выполнения упражнений на развитие общей выносливости	2	25.09.21	
17-18	Общая физическая подготовка	Изучение и выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	2	30.09.21	
19-20	Общая физическая подготовка	Изучение и выполнения упражнений на развитие общей гибкости	2	02.10.21	
21-22	Общая физическая подготовка	Изучение и выполнения упражнений на развитие взрывной сил рук и ног	2	07.10.21	
23-24	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе 600, 800 метров (без учета времени)	2	09.10.21	
25-26	Общая физическая подготовка	Изучение эстафетного бега. Круговая эстафета 8 по 50	2	14.10.21	
27-28	Общая физическая подготовка	Круговая эстафета 16 по 100. Отработка техники передачи эстафетной палочки и действий в	2	16.10.21	

	подготовка	коридоре передачи			
29-30	Общая физическая подготовка	«Эстафетный треугольник»: микро эстафетные беговые упражнения	2	21.10.21	
31-32	Общая физическая подготовка	Челночный бег 10 по 5. Бег на 250, 300 метров	2	23.10.21	
33-34	Общая физическая подготовка	Подтягивание в висе – юноши. Подтягивания к перекладине (из положения лежа) – девушки	2	28.10.21	
35-36	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: бег на 60, 100 метров и челночный бег	2	30.10.21	
37-38	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: 1000 метров	2	06.11.21	
39-40	Специальная физическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по СФП. Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – мини-футбол	2	11.11.21	
41-42	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – волейбол	2	13.11.21	
43-44	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – баскетбол	2	18.11.21	
45-46	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – регби	2	20.11.21	
47-48	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – гандбол	2	25.11.21	
49-50	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – хоккей	2	27.11.21	
51-52	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – пулевая стрельба	2	02.12.21	
53-54	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП военно-прикладного многоборья	2	04.12.21	
55-56	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение комплексов упражнений на развитие специальной выносливости	2	09.12.21	
57-58	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение упражнения – метание спортивного снаряда на дальность и точность	2	11.12.21	
59-60	Специальная физическая подготовка	Связки из элементов акробатики	2	16.12.21	
61-62	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение специальных комплексов упражнений на развитие взрывной сил рук и ног	2	18.12.21	

63-64	Специальная физическая подготовка	Бег с препятствиями. Преодоление спортивного барьера	2	23.12.21	
65-66	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка: элементы спортивного ориентирования	2	25.12.21	
67-68	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка: элементы спортивного туризма	2	30.12.21	
69-70	Специальная физическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в объединении. Выпрыгивания из низкого приседа, берпи	2	13.01.22	
71-72	Специальная физическая подготовка	Работа над высоким и низким стартом	2	15.01.22	
73-74	Специальная физическая подготовка	Перетягивание каната	2	20.01.22	
75-76	Специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: выполнение определенного спектра упражнений и нормативов	2	22.01.22	
77-78	Техническая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по технической подготовке из различных видов спорта. Техническая подготовка – мини-футбол	2	27.01.22	
79-80	Техническая подготовка	Техническая подготовка – волейбол	2	29.01.22	
81-82	Техническая подготовка	Техническая подготовка – баскетбол	2	03.02.22	
83-84	Техническая подготовка	Техническая подготовка – регби	2	05.02.22	
85-86	Техническая подготовка	Техническая подготовка – гандбол	2	10.02.22	
87-88	Техническая подготовка	Техническая подготовка – хоккей	2	12.02.22	
89-90	Техническая подготовка	Техническая подготовка – пулевая стрельба	2	17.02.22	
91-92	Техническая подготовка	Техническая подготовка - военно-прикладное многоборье	2	19.02.22	
93-94	Техническая подготовка	Обобщение знаний и умений, полученных на занятиях по технической подготовке	2	24.02.22	
95-96	Тактическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по тактической подготовке из различных видов спорта. Тактическая подготовка – мини-футбол	2	26.02.22	
97-98	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка – волейбол	2	03.03.22	
99-100	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка – баскетбол	2	05.03.22	
101-102	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка – регби	2	10.03.22	
103-104	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка – гандбол	2	12.03.22	

105-106	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка – хоккей	2	17.03.22	
107-108	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка – пулевая стрельба	2	19.03.22	
109-110	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка - военно-прикладное многоборье	2	24.03.22	
111-112	Тактическая подготовка	Обобщение знаний и умений, полученных на занятиях по тактической подготовке	2	26.03.22	
113-114	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Техника безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм и выполнении эстафет. Спортивные игры: «Мини-футбол»	2	31.03.22	
115-116	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Волейбол». Подвижные игры: «Вышибала», «Метко в кольцо»	2	02.04.22	
117-118	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Баскетбол». Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в тройках»	2	07.04.22	
119-120	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Регби». Подвижные игры: «Снайперы», «Крестики-нолики»	2	09.04.22	
121-122	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Гандбол», «Пионербол»	2	14.04.22	
123-124	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Флорбол», отработка различных элементов с клюшкой	2	16.04.22	
125-126	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Стритбол»	2	21.04.22	
127-128	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Обобщение знаний и умений, полученных при теоретическом и практическом изучении раздела «Подвижные и спортивные игры и эстафеты»	2	23.04.22	
129-130	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в рамках раздела «Контрольные испытания». Алгоритм приема контрольных испытаний и проведения соревновательной деятельности	2	28.04.22	
131-132	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по мини-футболу	2	30.04.22	

	деятельности				
133-134	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по волейболу	2	05.05.22	
135-136	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по волейболу	2	07.05.22	
137-138	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по регби	2	12.05.22	
139-140	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по гандболу	2	14.05.22	
141-142	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по пулевому спорту и военно-прикладному многоборью	2	19.05.22	
143-144	Итоговое занятие	Подведение итогов 1-го года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	2	21.05.22	
ИТОГО:			144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

Практика. Базовые основы игровой практики. Игровая деятельность.

2. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи.

Теория. Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, растяжения, раны, сдавливания, обмороки, обморожения, ожоги, при ударе током). Причины травм, способы их предотвращения. Основные виды кровотечений (капиллярное, артериальное, венозное). Основные виды перевязок, техника их выполнения. Правила оказания первой помощи. Основные правила переноски раненого. Основные виды кровотечений.

Практика. Выполнение переноски условно раненого. Выполнение перевязок условно раненого.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Виды физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Группы мышц (спины, груди, плечевого пояса, живота, рук, ног) и их тренировка на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Формы сдачи контрольных испытаний и методика самостоятельной подготовки к ним. Техники эстафетного бега.

Практика.

- Выполнение **подготовительных комплексов упражнений**:
 - ✓ пассивная растяжка;
 - ✓ базовые разминочные техники;
 - ✓ базовые заминочные техники.
- Выполнение **комплексов «эстафетных» упражнений**:
 - ✓ сдача контрольных нормативов по беговым дисциплинам;
 - ✓ эстафетный бег: круговая эстафета 8 по 50, круговая эстафета 16 по 100, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный коридор, микро беговые эстафетные упражнения («Эстафетный треугольник»);
 - ✓ челночный бег 10 по 5.
- Изучение упражнений на **развитие общей выносливости**:
 - ✓ бег на 30 метров;
 - ✓ бег на 60 метров;
 - ✓ бег на 1000 метров (без учета времени);
 - ✓ бег на 1000 метров в среднем темпе (на время);
 - ✓ бег в среднем темпе на 600 метров (без учета времени);
 - ✓ бег в среднем темпе на 800 метров (без учета времени);
 - ✓ бег на 250 метров;
 - ✓ бег на 300 метров.
- Изучение упражнений на **развитие взрывной силы рук и ног**:
 - ✓ прыжки в высоту с места;
 - ✓ прыжки в высоту с разбега;
 - ✓ высокий и низкий старт.
- Изучение упражнений на **развитие силовых способностей**:
 - ✓ подтягивания на перекладине с опорой;
 - ✓ обратные подтягивания;
 - ✓ подтягивания на перекладине (положения лежа) – девушки;
 - ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - ✓ подъем туловища (выполнение на техническую правильность).

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП. Правила техники безопасности на занятиях по СФП. СФП в различных видах спорта.

Практика.

- Выполнение упражнений на развитие **кинестетических способностей**:
 - ✓ метание мяча на точность с места;
 - ✓ метание спортивных снарядов различного веса на дальность;
 - ✓ связки из элементов акробатики («Мост», кувырок вперед, кувырок назад, перекат боком, стойка на лопатках, полушпагат).
- Выполнение упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук**:
 - ✓ выпрыгивания из низкого приседа;
 - ✓ высокий и низкий старт;
 - ✓ метание мяча на дальность (разными способами);
 - ✓ «пистолетик» (приседания на 1 ноге);
 - ✓ жим ногами лежа во взрывной манере с маленьким весом;
 - ✓ прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса.
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - мини-футбол**:
 - ✓ бег «лесенка»;
 - ✓ упражнения с малым набивным мячом;
 - ✓ специальные упражнения для развития ловкости;
 - ✓ повторный бег 5 по 30 м.;
 - ✓ чередующиеся ускорения 15 метров;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;
 - ✓ эстафеты с элементами акробатики.
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - волейбол**:
 - ✓ отработка работы ног спортсмена-волейболиста;
 - ✓ изучение сенсомоторики;
 - ✓ прыжки в глубину;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;
 - ✓ специальные эстафеты.
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - баскетбол**:
 - ✓ прыжки в высоту;
 - ✓ выпрыгивания с предметом;
 - ✓ запрыгивания на возвышенность;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;
 - ✓ бег спиной.
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - регби**:
 - ✓ выполнение комплексов упражнений регбистов на развитие общей и специальной выносливости;
 - ✓ отработка перемещений (тэг-регби).
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - гандбол**:
 - ✓ бег с подскоками;
 - ✓ комплексы прыжковых упражнений;
 - ✓ падение на бедро с перекатом на спину;
 - ✓ бег зигзагом;
 - ✓ смена бега (спиной-лицом);
 - ✓ блокирование игрока без мяча.
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - хоккей**:
 - ✓ комплексы упражнений типа «земля»: берпи, выпрыгивание из низкого приседа и т.д..
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - пулевая стрельба**:
 - ✓ комплексы упражнений на дыхание;
 - ✓ удержание предметов в различных стойках.
- Выполнение упражнений СФП из **вида спорта - военно-прикладного многоборья**:
 - ✓ перемещение по-пластунски;
 - ✓ прыжки в мешках;
 - ✓ перетягивание каната с утяжелителем;

- ✓ бег по пересеченной местности;
- ✓ сдача контрольных нормативов;
- ✓ преодоление спортивного барьера
- ✓ военно-прикладные эстафеты.
- Выполнение упражнений на развитие **специальной выносливости**:
 - ✓ бег по песку;
 - ✓ бег с утяжелителями;
 - ✓ бег в горку с уклоном 3 градуса и более;
 - ✓ бег с препятствиями.
- Выполнение упражнений СФП из **спортивного ориентирования**:
 - ✓ длительный бег;
 - ✓ дыхательные упражнения ориентировщиков;
 - ✓ бег по КП.
- Выполнение упражнений СФП из **спортивного туризма**:
 - ✓ перемещение по навесной переправе;
 - ✓ узловые эстафеты;
 - ✓ «маятник».

5. Техническая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Элементы технической подготовки в различных видах спорта. Методики их развития. Правильная техника выполнения различных базовых элементов. Обобщение знаний и умений.

Практика. Отработка технических элементов с мячом: верхний и нижний прием – волейбол; удар с места и в динамике – футбол; броски в кольцо с разной динамикой – баскетбол; длинный забег и прием мяча – регби; кросфитовские комплексы – хоккей; стрельба по статичным мишеням, совмещенная с бегом – пулевая стрельба; военизированные эстафеты – военно-прикладное многоборье.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Элементы тактической подготовки в различных видах спорта. Методики их восприятия. Правильная техника выполнения различных командных перемещений. Обобщение знаний и умений.

Практика. Отработка тактических элементов в малой группе: зонное перемещение – волейбол; защитная тактика – футбол; личная защита – баскетбол; «все на дальнего» – регби; большинство – хоккей; работа по сопернику – пулевая стрельба; различные эстафетные командные тактики – военно-прикладное многоборье.

7. Подвижные спортивные игры и эстафеты.

Теория. Виды игр (подвижные и спортивные). Правила проведения подвижных игр. Правила спортивных игр: мини-футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, стритбол, флорбол, регби, волейбол. Правила проведения командных эстафет. Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Роль судей в играх, их количество.

Практика. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Метко в кольцо», «Снайперы», «Вышибала».

Спортивные игры: пионербол мини-футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, стритбол, флорбол, регби, волейбол. Чтение судейских жестов. Эстафеты: «Бег в мешках», «Гонка обручей», «Надень кольцо», «Эстафета с преодолением различных препятствий».

8. Контрольные тестирования и участие учащихся в соревновательной деятельности.

Теория. Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований. Правила проведения соревнований по различным видам спорта и прикладным дисциплинам. Анализ сдачи контрольных нормативов.

Практика. Участие во внутригрупповых соревнованиях и спаррингах по различным видам спорта и прикладным спортивным дисциплинам.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 1-го года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Игровая деятельность.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ №149
Протокол № ___ от __. __.20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №149
_____ Е.В.Степанова
Приказ № ___ от __. __.20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН»

Год обучения 2
Группа № 1
Возраст учащихся 14-18 лет

Педагог, реализующий программу:

_____,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности второго года обучения - переход на более высокий уровень освоения общей физической, специальной физической различных видов спорта, совершенствование навыков тактической и технической подготовки; обращение большего внимания на формирование механизмов успешного осуществления коллективной деятельности; направленность на достижение более высоких спортивных результатов; смена ориентира с теоретической установки умений и навыков по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи на практическую.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- совершенствование выполнения учащимися комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- совершенствование выполнения учащимися комплексов упражнений по специальной физической подготовке;
- познакомить учащихся с правилами техники безопасности на занятиях по ОФП и СФП, при проведении подвижных игр, эстафет и соревнований;
- обучить международным правилам подвижных, спортивных игр и эстафет;
- обучить применению комплекса правил различных игровых командных видов спорта;
- внедрить в картину мира учащихся феномен здорового образа жизни;
- обучить необходимому для профессионального спортсмена комплексу мер по профилактике травматизма;
- обучить оказанию первой помощи;
- усовершенствовать выполнение технических элементов и тактических схем в спортивных играх: баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол, регби и других.

Развивающие:

- вывести физические возможности учащихся на более высокий качественный уровень;
- развивать комплекс необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- развивать технологии личной и групповой рефлексии;
- развивать способность к анализу индивидуальных и коллективных ошибок и механизмы усвоения прецедентов неудачной деятельности;
- развивать способность к осуществлению планирования деятельности;
- развивать внутренний механизм обработки и фильтрации информационных потоков;
- развивать способность к коллективному взаимодействию в различных диадах.

Воспитательные:

- формировать основы гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- сформировать полноценную картину мира и осознание своего места в нем;
- способствовать формированию уважительного отношения к иному мнению;
- способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- выработать комплекс навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из любых сложных ситуаций;
- формировать навыки прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- выработать навыки, направленные на достижение сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера;
- сформировать установки на безопасный и здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые результаты второго года обучения

При прохождении программы второго года обучения ожидается получение следующих результатов.

Предметные результаты:

В ходе обучения по программе будут изучены:

- ✓ различные комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- ✓ комплексы упражнений по специальной физической подготовке с элементами, применяемыми в подготовке спортсменов различных игровых и прикладных видов спорта;
- ✓ правила техники безопасности на занятиях по ОФП и СФП, при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
- ✓ международные правила различных игровых командных видов спорта;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ элементы профилактики травматизма и роль феномена в целом;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ роль профилактики травматизма;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ основы оказания первой медицинской помощи и профилактика травматизма;
- ✓ основы техники и тактики разнообразных спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола, флорбола, регби и многих других.

Метапредметные результаты:

- ✓ переход физического развития на новый более качественный уровень;
- ✓ выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- ✓ овладение технологиями логического выстраивания собственной деятельности и установления причинно-следственных связей;
- ✓ овладение технологиями рефлексии;
- ✓ появление способности к анализу собственных неудачных действий и своего места в неудачных действиях коллектива/малой группы;
- ✓ возникновение устойчивых механизмов исправления индивидуальных и коллективных ошибок и усвоение прецедентов неудачной деятельности;
- ✓ появление способности к планированию деятельности;
- ✓ выработка умений и навыков в области обработки и фильтрации информационных потоков;
- ✓ переход взаимодействия с другими учащимися на более высокий качественный уровень.

Личностные результаты:

- ✓ формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ✓ формирование полноценной картины мира и осознание своего места в нем;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению;
- ✓ усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- ✓ формирование навыков достижения сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера и т.д.;

- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1-2	Вводное занятие	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в объединении	2		
3-4	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	Виды и причины сложных спортивных травм. Основные виды оказания первой медицинской помощи	2		
5-6	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи	Виды кровотечений. Выполнение переноски и перевязки условно раненого в условиях ЧС	2		
7-8	Общая физическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Понятие «перетренированности», «работа с усталостью»	2		
9-10	Общая физическая подготовка	Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Пассивная растяжка: разминочные и заминочные техники	2		
11-12	Общая физическая подготовка	Бег на 30 и 60 метров, бег на 1000 метров (на время)	2		
13-14	Общая физическая подготовка	Бег на 1000 метров (на время)	2		
15-16	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие общей выносливости	2		
17-18	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	2		
19-20	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие общей гибкости	2		
21-22	Общая физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнений на развитие взрывной сил рук и ног	2		
23-24	Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе 600, 800 метров (на время)	2		
25-26	Общая физическая подготовка	Совершенствование эстафетного бега. Круговая эстафета 8 по 100	2		
27-28	Общая физическая подготовка	Круговая эстафета 16 по 150. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки и действий в коридоре передачи	2		

29-30	Общая физическая подготовка	«Эстафетный треугольник»: микро эстафетные беговые упражнения	2		
31-32	Общая физическая подготовка	Челночный бег 10 по 5. Бег на 500, 700 метров	2		
33-34	Общая физическая подготовка	Подтягивание в висе – юноши и девушки	2		
35-36	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: бег на 60, 100 метров и челночный бег	2		
37-38	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: 1000 метров	2		
39-40	Специальная физическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по СФП. Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – мини-футбол	2		
41-42	Специальная физическая подготовка	Изучение и выполнение элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – волейбол	2		
43-44	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – баскетбол	2		
45-46	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – регби	2		
47-48	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – гандбол	2		
49-50	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – хоккей	2		
51-52	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП вида спорта – пулевая стрельба	2		
53-54	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения элементов и комплексов элементов СФП военно-прикладного многоборья	2		
55-56	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения комплексов упражнений на развитие специальной выносливости	2		
57-58	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения упражнения – метание спортивного снаряда на дальность и точность	2		
59-60	Специальная физическая подготовка	Связки из элементов акробатики: совершенствование выполнения	2		
61-62	Специальная физическая подготовка	Совершенствование выполнения специальных комплексов упражнений на развитие взрывной сил рук и ног	2		
63-64	Специальная физическая подготовка	Бег с препятствиями. Преодоление высокого	2		

	физическая подготовка	спортивного барьера			
65-66	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка: усложненные элементы ориентирования	2		
67-68	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка: усложненные элементы спортивного туризма	2		
69-70	Специальная физическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в объединении. Выпрыгивания из низкого приседа, берпи	2		
71-72	Специальная физическая подготовка	Работа над высоким и низким стартом в динамике	2		
73-74	Специальная физическая подготовка	Перетягивание каната на песке	2		
75-76	Специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов: выполнение определенного спектра упражнений и нормативов	2		
77-78	Техническая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по технической подготовке из различных видов спорта. Совершенствование технической подготовки – мини-футбол	2		
79-80	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки – волейбол	2		
81-82	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки – баскетбол	2		
83-84	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки – регби	2		
85-86	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки – гандбол	2		
87-88	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки – хоккей	2		
89-90	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки – пулевая стрельба	2		
91-92	Техническая подготовка	Совершенствование технической подготовки - военно-прикладное многоборье	2		
93-94	Техническая подготовка	Обобщение знаний и умений, полученных на занятиях по технической подготовке	2		
95-96	Тактическая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий по тактической подготовке из различных видов спорта. Совершенствование тактической подготовки – мини-футбол	2		
97-98	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки – волейбол	2		
99-100	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки – баскетбол	2		
101-102	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки – регби	2		
103-104	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки – гандбол	2		

105-106	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки – хоккей	2		
107-108	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки – пулевая стрельба	2		
109-110	Тактическая подготовка	Совершенствование тактической подготовки - военно-прикладное многоборье	2		
111-112	Тактическая подготовка	Обобщение знаний и умений, полученных на занятиях по тактической подготовке	2		
113-114	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Техника безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм и выполнении эстафет. Спортивные игры: «Мини-футбол»	2		
115-116	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Волейбол». Подвижные игры: «Вышибала», «Метко в кольцо»	2		
117-118	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Баскетбол». Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в тройках»	2		
119-120	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Регби». Подвижные игры: «Снайперы», «Крестики-нолики»	2		
121-122	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Гандбол»	2		
123-124	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Флорбол», отработка различных элементов с клюшкой	2		
125-126	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: «Стритбол»	2		
127-128	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	Обобщение знаний и умений, полученных при теоретическом и практическом изучении раздела «Подвижные и спортивные игры и эстафеты»	2		
129-130	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в рамках раздела «Контрольные испытания». Алгоритм приема контрольных испытаний и проведения соревновательной деятельности	2		
131-132	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по мини-футболу	2		

133-134	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по волейболу	2		
135-136	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по волейболу	2		
137-138	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по регби	2		
139-140	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по гандболу	2		
141-142	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновательной деятельности	Проведение внутригрупповых соревнований и спаррингов по пулевому спорту и военно-прикладному многоборью	2		
143-144	Итоговое занятие	Подведение итогов 2-го года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	2		
ИТОГО:			144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой 2-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в разведалках, на соревнованиях, на выездах.

Практика. Игровая практика.

2. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи.

Теория. Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, растяжения, раны, сдавливания, обмороки, обморожения, ожоги, при ударе током). Причины травм, способы их предотвращения. Основные виды кровотечений (капиллярное, артериальное, венозное). Усложненные виды перевязок, техника их выполнения. Правила оказания первой помощи. Основные правила переноски раненого в условиях ЧС. Виды кровотечений и основы работы по их остановке.

Практика. Выполнение переноски условно раненого в условиях ЧС. Выполнение перевязок условно раненого в условиях ЧС.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «перетренированность». Феномен «работы с усталостью». Техники разгона молочных кислот в мышечных тканях. Влияние питания на результативность сдачи спортивных нормативов. Комплексы ВСФК «ГТО»: методике подготовки к сдаче нормативов соответствующей возрастной категории.

Практика.

- Совершенствование выполнения **подготовительных комплексов упражнений**:
 - ✓ пассивная растяжка;
 - ✓ базовые разминочные техники;
 - ✓ базовые заминочные техники.
- Совершенствование выполнения упражнений **комплексов «эстафетных» упражнений**:
 - ✓ сдача контрольных нормативов по беговым дисциплинам;
 - ✓ эстафетный бег: круговая эстафета 8 по 50, круговая эстафета 16 по 100, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный коридор, микро беговые эстафетные упражнения («Эстафетный треугольник»);
 - ✓ челночный бег 10 по 5.
- Совершенствование выполнения упражнений на **развитие общей выносливости**:
 - ✓ бег на 30 метров;
 - ✓ бег на 60 метров;
 - ✓ бег на 1000 метров (без учета времени);
 - ✓ бег на 1000 метров в среднем темпе (на время);
 - ✓ бег в среднем темпе на 600 метров (без учета времени);
 - ✓ бег в среднем темпе на 800 метров (без учета времени);
 - ✓ бег на 250 метров;
 - ✓ бег на 300 метров.
- Совершенствование выполнения упражнений на **развитие взрывной силы рук и ног**:
 - ✓ прыжки в высоту с места;
 - ✓ прыжки в высоту с разбега;
 - ✓ высокий и низкий старт.
- Совершенствование выполнения упражнений на **развитие силовых способностей**:
 - ✓ подтягивания на перекладине с опорой;
 - ✓ обратные подтягивания;
 - ✓ подтягивания на перекладине (положения лежа) – девушки;
 - ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - ✓ подъем туловища (выполнение на техническую правильность).

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП) в различных видах спортивной деятельности. Сравнительный анализ. Значение СФП для физического развития профессионального спортсмена. Правила техники безопасности на занятиях по СФП. СФП в различных видах спорта.

Практика.

- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **кинестетических способностей**:
 - ✓ метание мяча на точность с места;
 - ✓ метание спортивных снарядов различного веса на дальность;
 - ✓ связки из элементов акробатики («Мост», кувырок вперед, кувырок назад, перекат боком, стойка на лопатках, полушпагат).
- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук**:
 - ✓ выпрыгивания из низкого приседа;
 - ✓ высокий и низкий старт;
 - ✓ метание мяча на дальность (разными способами);
 - ✓ «пистолетик» (приседания на 1 ноге);
 - ✓ жим ногами лежа во взрывной манере с маленьким весом;
 - ✓ прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорта - мини-футбол**:
 - ✓ бег «лесенка»;
 - ✓ упражнения с малым набивным мячом;
 - ✓ специальные упражнения для развития ловкости;
 - ✓ повторный бег 5 по 30 м.;
 - ✓ чередующиеся ускорения 15 метров;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;
 - ✓ эстафеты с элементами акробатики.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорта - волейбол**:
 - ✓ отработка работы ног спортсмена-волейболиста;
 - ✓ изучение сенсомоторики;
 - ✓ прыжки в глубину;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;
 - ✓ специальные эстафеты.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорта - баскетбол**:
 - ✓ прыжки в высоту;
 - ✓ выпрыгивания с предметом;
 - ✓ запрыгивания на возвышенность;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;
 - ✓ бег спиной.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорта - регби**:
 - ✓ выполнение комплексов упражнений регбистов на развитие общей и специальной выносливости;
 - ✓ отработка перемещений (тэг-регби).
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорта - гандбол**:
 - ✓ бег с подскоками;
 - ✓ комплексы прыжковых упражнений;
 - ✓ падение на бедро с перекатом на спину;
 - ✓ бег зигзагом;
 - ✓ смена бега (спиной-лицом);
 - ✓ блокирование игрока без мяча.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорта - хоккей**:
 - ✓ комплексы упражнений типа «земля»: берпи, выпрыгивание из низкого приседа и т.д..
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **вида спорт - пулевая стрельба**:
 - ✓ комплексы упражнений на дыхание;
 - ✓ удержание предметов в различных стойках.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **из военно-прикладного многоборья**:
 - ✓ перемещение по-пластунски;
 - ✓ прыжки в мешках;
 - ✓ перетягивание каната с утяжелителем;
 - ✓ бег по пересеченной местности;
 - ✓ сдача контрольных нормативов;

- ✓ преодоление спортивного барьера
- ✓ военно-прикладные эстафеты.
- Совершенствование выполнения упражнений на развитие **специальной выносливости**:
 - ✓ бег по песку;
 - ✓ бег с утяжелителями;
 - ✓ бег в горку с уклоном 3 градуса и более;
 - ✓ бег с препятствиями.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **спортивного ориентирования**:
 - ✓ длительный бег;
 - ✓ дыхательные упражнения ориентировщиков;
 - ✓ бег по КП.
- Совершенствование выполнения упражнений СФП из **спортивного туризма**:
 - ✓ перемещение по навесной переправе;
 - ✓ узловые эстафеты;
 - ✓ «маятник».

5. Техническая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Элементы технической подготовки в различных видах спорта. Как совершенствовать технику? Обобщение знаний и умений.

Практика. Совершенствование выполнения технических элементов с мячом и изучение новых: верхний и нижний прием, подача – волейбол; удар с места и в динамике, угловой удар, аут – футбол; броски в кольцо с разной динамикой, «данк» – баскетбол; длинный забег и прием мяча, смешение препятствия – регби; усложненные кросфитовский комплексы с весом – хоккей; стрельба по динамичным электронным мишеням, совмещенная с бегом – пулевая стрельба; военизированные эстафеты на пересеченной местности – военно-прикладное многоборье.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Элементы тактической подготовки в различных видах спорта. Методики их восприятия. Совершенствование работы группы – команды. Правильная техника выполнения различных командных перемещений. Обобщение знаний и умений.

Практика. Совершенствование использования тактических элементов в малой группе и изучение новых: зонное перемещение – волейбол; защитная тактика, контратака – футбол; личная защита, зонная защита – баскетбол; «все на дальнего», «игра с ближним» – регби; большинство, меньшинство – хоккей; работа по сопернику, «инициатива» – пулевая стрельба; различные эстафетные командные тактики – военно-прикладное многоборье.

7. Подвижные спортивные игры и эстафеты.

Теория. Успешные команды в различных видах спорта. Проведения подвижных игр для малой группы (самостоятельное). Международные правила спортивных игр: мини-футбол, баскетбол, гандбол, стритбол, флорбол, регби, волейбол. Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Роль судей в играх, их количество.

Практика. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Метко в кольцо», «Снайперы», «Вышибала».

Спортивные игры: пионербол мини-футбол, баскетбол, гандбол, стритбол, флорбол, регби, волейбол. Чтение судейских жестов: зачеты. Эстафеты: «Бег в мешках», «Гонка обручей», «Надень кольцо», «Эстафета с преодолением различных препятствий».

8. Контрольные тестирования и участие учащихся в соревновательной деятельности.

Теория. Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований. Правила проведения соревнований по различным видам спорта и прикладным дисциплинам. Анализ сдачи контрольных нормативов.

Практика. Участие во внутригрупповых соревнованиях и спаррингах по различным видам спорта и прикладным спортивным дисциплинам.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов 2-го года обучения. Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Игровая деятельность.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы используются следующие *формы организации деятельности*:

- *индивидуально-групповые* (при выполнении индивидуализированных упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки, а также огневой подготовки);
- *групповая* (при изучении нового материала, в особенности касающегося разделов: подвижные, спортивные игры и эстафеты; строевая подготовка и т.д.).

В ходе обучения по данной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используются следующие **педагогические технологии**:

- *Личностно-ориентированное обучение* при выполнении индивидуализированных комплексов упражнений, направленных на обучение правильности работы тех или иных групп мышц у обучающихся, развитию индивидуальной огневой подготовки и т.д.
- *Технология уровневой дифференциации* используется при разделении комплексов упражнений в соответствии с уровнем физического развития обучающихся; возрастом обучающихся и т.д.
- *Обучение в сотрудничестве* – при изучении коллективных способов спортивного и творческого взаимодействия.
- *Мастер–класс*– при демонстрации педагогом выполнения упражнений; целостности и системности изучаемых комплексов; а также на открытых занятиях показ учащимися второго года обучения учащимся первого года обучения.
- *Игровые технологии* – применяются в ходе изучения парадигмы раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты», а также различные элементы данного метода применяются на протяжении всего обучения по программе.
- *Здоровье сберегающие технологии* – возрастная дифференциация упражнений и иных нагрузок; формирования феномена здорового образа жизни.
- *Информационно-коммуникативные технологии* – в течение всего периода обучения, в особенности в ходе изучения раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты».

Система контроля результативности

Каждый раздел программы имеет собственную *форму контроля*.

- ✓ Разделы «Вводное занятие» и «Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи», являясь наиболее теоретизированными, подразумевают осуществление контроля путем обобщения полученных знаний и умений в конце обучения по каждому из разделов с целью выявления результатов применяются методы беседы и наблюдения. Для учащихся по программе второго года обучения дополнительно применяется методика самооценки.
- ✓ Разделы «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде сдачи контрольных нормативов в конце прохождения тем в рамках данной программы. Сдача контрольных нормативов происходит в соответствии с возрастными требованиями ВСФК «ГТО». С целью последующего разбора ошибок при выполнении контрольных нормативов используются такие способы фиксации, как фото и видеозапись.
- ✓ Разделы «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде участия в соревнованиях, в том числе и внутригрупповых. Учащиеся имеют возможность отработать и усовершенствовать в ходе соревновательной практики навыки, касающиеся технической и тактической подготовки. Разбор и исправление ошибок происходит путем применения таких способов фиксации, как фото и видеозапись. В качестве формы предъявления результатов по разделу «техническая подготовка» проводится открытый урок в рамках подготовки к соревнованиям с участием соревновательной судебной коллегии, соответственно.
- ✓ Для раздела «Подвижные спортивные игры и эстафеты» формой подведения итогов является участие в соревнованиях школьного уровня. Они проводятся после изучения учащимися спортивных игр: мини-футбол и волейбол. В данном случае форма фиксации: фото и видеозапись.
- ✓ «Контрольное тестирование и участие учащихся в соревновательной деятельности» - форма подведения итогов: внутригрупповые соревнования и их последующий разбор и анализ.

✓ «Итоговое занятие» подразумевает форму подведения итогов – обобщение полученных знаний и умений – ознакомление с результатами контрольных тестирований, общие выводы, рефлексия учащихся и обратная связь. Выявление – беседа.

Данные оценочные и обобщающие действия производятся с целью определения уровня восприятия программы учащимися, внесения коррекций в комплексы упражнений по итогам обучения или прохождения различных разделов, если возникает такая необходимость, выявление уровня заинтересованности учащихся в занятиях по программе и т.д.

Выявление и оценка метапредметных и личностных результатов осуществляется путем:

✓ Проведения бесед с учащимися.

✓ Проведения дискуссий, например, дискуссии: «Что значит быть патриотом?», в рамках раздела строевой подготовки.

✓ Осуществления наблюдения за учащимися на протяжении всего периода обучения, выявление уровня развития различных механизмов.

✓ Составление листа наблюдения и оценки деятельности учащихся с целью осуществления проверки и оценки развития метапредметных и личностных результатов обучения (см. Приложение 3).

✓ Совместный просмотр фото и видеозаписей тренировочных занятий и соревнований с целью проверки уровня развития коллективного/командного единения, а также оценки стадии формирования уважительного отношения к иному мнению в ходе обсуждения коллективных ошибок.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

№ п/п	Тема	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Беседа, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный. <u>Приемы:</u> объяснение.	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, фотоматериалы, видеоматериалы, инструкции. 1.Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки. 2.Бузский М.П. Патриотизм как форма субъективной реализации общества.// Традиции патриотизма в истории и культуре России: Материалы научно-патриотической конференции, 2003-2005 гг. – Волгоград: Панорама 2005. С.25	<u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран.	Обобщение знаний и умений <i>(выявление: беседа и наблюдение)</i>
2.	Профилактика травматизма, оказание первой помощи.	Теоретическое, практическое занятие.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, фотоматериалы, видеоматериалы, плакаты. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация. – Волгоград. 2013. С.190	<u>Инвентарь:</u> манекен, эластичные бинты, шины, аптечка первой помощи. <u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран.	Обобщение знаний и умений <i>(выявление: беседа, самооценка и наблюдение)</i>
3.	Общая физическая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, соревнования, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, инструкции. 1.Кислицын Ю.Л, Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. Учебник. 14-е изд. - М.: Академия, 2014 г. 2.Физическая подготовка спортсменов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 3-е изд., стереотипное; - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта.	<u>Спортивное оборудование:</u> гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, степ-платформы, перекладина, тренажер гипэкстензия. <u>Спортивный инвентарь:</u> набивные мячи, скакалки, гантели, штанга, гимнастическая палка, канат, эстафетные палочки.	Сдача контрольных нормативов <i>(фиксация: фото и видеозапись выявление: наблюдение, анализ, самооценка)</i>

				Высшая школа тренеров. – СПб., Изд-во Олимп-СПб, 2007. – 134 с.		
4.	Специальная физическая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, соревнования, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, инструкции. 1.Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / 2. С.П.Рябинин, А.П.Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007.	<u>Спортивное оборудование:</u> гимнастические скамейки, маты, гимнастическая стенка, стойка и планка для прыжков, степ-платформы, перекладина, тренажеры. <u>Инвентарь:</u> легкоатлетические барьеры, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки, конусы, гандбольные мячи и т.д., набивные, теннисные мячи, гантели, мешки, гранаты, гири, штанга, кольца с «кольцебросом», канаты, обручи, утяжелители, вещмешки, флажки, свисток, секундомер.	Сдача контрольных нормативов (фиксация: фото и видеозапись выявление: наблюдение, анализ, самооценка)
5.	Техническая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, инструктаж, дискуссия.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, фотоматериалы, видеоматериалы, плакаты, инструкции. 1.Руссу О.Н. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена. Учебное пособие. КноРус. Соответствует ФГОС последнего поколения. 2021.	<u>Инвентарь:</u> мячи различные, стойки, конусы, барьеры. <u>Оборудование:</u> Ноутбук, видео-камера, экран.	Участие в соревнованиях (фиксация: фото и видеозапись; предъявление: открытое занятие; выявление: наблюдение, анализ, самооценка, взаимообучение)
6.	Тактическая подготовка	Теоретическое, практическое занятие, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий.	<u>Методическая литература:</u> Ресурсы интернет, плакаты, инструкции. <u>Электронные ресурсы</u> Портал Randia.ru (Тактическая подготовка спортсмена)	<u>Спортивное оборудование:</u> маты. <u>Оборудование:</u> маркерная доска, маркеры <u>Инвентарь:</u> мячи различные, стойки, конусы.	Участие в соревнованиях (фиксация: фото и видеозапись выявление: наблюдение, анализ)
7.	Подвижные	Теоретическое,	<u>Методы:</u>	<u>Методическая литература:</u>	<u>Спортивное оборудование:</u>	Участие в

	спортивные игры, и эстафеты	практическое занятие, эстафеты, соревнования, инструктаж.	словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	специальная литература, видеоматериалы, инструкции. 1. Спортивные игры. /Учебное пособие для вузов под ред. Клещёва Ю.Н. / - М., 1987. 2. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1971.	баскетбольные кольца, сетка волейбольная. <u>Спортивный инвентарь:</u> мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), эстафетная палочка, обручи, скакалки, флажки, набивные мячи, вещмешки, секундомер, свисток. <u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран	соревнованиях (<u>фиксация: фото и видеозапись</u> <u>выявление: наблюдение, анализ, соревнования</u> <u>предъявление: фотографии, протоколы</u>)
8.	Контрольные испытания и участие учащихся в соревновател. деятельности	Контрольные испытания, инструктаж.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, выполнение практического задания.	<u>Методическая литература:</u> Ресурсы интернет, инструкции. <u>Электронный ресурс</u> URL: https://gto.ru/	<u>Спортивное оборудование:</u> стойка и перекладина для прыжков, маты, гимнастическая стенка, перекладина. <u>Инвентарь:</u> мячи различные, секундомер, свисток, набивные и теннисные мячи, снаряды для метания	Тестирование (<u>предъявление: аналитическая справка</u>)
9.	Итоговое занятие	Беседа	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> объяснение, анализ.	Фотоматериалы, грамоты	<u>Оборудование:</u> Ноутбук, экран	Обобщение знаний и умений (<u>выявление: беседа, анализ, обобщение знаний</u>)

Материально-техническое обеспечение общеобразовательной программы

Спортивный зал	- 1 шт.
Стадион	- 1 шт.
Парк	- 1 шт.
Оборудованные раздевалки	- 2 шт.
Душевые	- 2 шт.
Стойки	- 20 шт.
Стулья школьные	- 7 шт.
Столы для разборки сборки автомата	- 3 шт.
Кольца баскетбольные	- 2 шт.
Сетка волейбольная	- 1 шт.
Мячи волейбольные	- 2 шт.
Мячи футбольные	- 2 шт.
Мячи баскетбольные	- 5 шт.
Гимнастические скамейки	- 6 шт.
Гимнастическая стенка	- 12 секций.
Маты гимнастические	- 12 шт.
Манекен	- 1 шт.
Скакалки	- 16 шт.
Эстафетные палочки	- 4 шт.
Обручи	- 4 шт.
Теннисные мячи	- 10 шт.
Гантели (5/10 кг.)	- 10шт./10 шт.
Набивные мячи (разного веса)	- 10 шт.
Гири 16 кг.	- 2 шт.
Штанга	- 1 шт.
Гантели разборные	- 4 шт.
Неопреновые гантели	- 10 шт.
Утяжелители	- 2 шт.
Канат	- 2 шт.
Винтовки пневматические	- 5 шт.
Пульки для винтовок	- 10 упаковок по 200 шт. (на год)
Мишени для стрельбы	- 500 шт. (на год)
Вещмешок	- 1 шт.
Гранаты 700/500 г.	- 3/3 шт.
Мешки для прыжков	- 2 шт.
Флажки (для разметки сектора метания)	- 7 шт.
Стойки для прыжков в высоту	- 2 шт.
Планка для прыжков в высоту	- 1 шт.
Степ - платформа	- 3 шт.
Фитбол	- 4 шт.
Колокольчики	- 42 шт.
Переключатель	- 12\2 шт.
Проволока леска	- 1 шт. (300 метров)
Секундомер	- 4 шт.
Свисток	- 1 шт.
Кольцеброс с кольцами	- 1 шт.
Аптечка первой помощи	- 1 шт.
Мячи гандбольные	- 5 шт.
Мячи флорбольные	- 4 шт.
Клюшки флорбольные	- 10 шт.

Мяч для регби	- 1 шт.
Ленты для тэг-регби	- 20 шт.
Тренажеры:	
Спортивная скамья для жима штанги лежа	- 1 шт.
Ноутбук	- 1 шт.
Видео – камера	- 1 шт.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА*
по результатам контрольных тестирований,
проводимых по итогам 1 и 2 годов обучения

<i>Тестируемые дисциплины</i>	ФИО учащегося (№1, №2, №3 и т.д.)		
Тактическая подготовка (оценивание по 5-ти бальной шкале)	Виды защитных тактик в мини-футболе:	Виды атакующих тактик в баскетболе:	Виды защитных тактик в регби:
ОФП и СФП (Оценивание по нормативам ВСФК ГТО)	Бег на 30 метров (время):	Бег на 1000 метров (время):	Подтягивания в висе (кол-во):
Техническая подготовка (Оценивание по лучшему времени/кол-ву очков в группе)	Флорбольная эстафета (время):	Футбольная эстафета (время):	Стрельба из пневматической винтовки (кол-во очков – нормативы ВСФК ГТО):
Подвижные спортивные игры и эстафеты	Соревнования по спортивным играм (результат/счет/оценка роли каждого члена команды):	Военизированная эстафета (отработка каждого из этапов – замеры времени + штрафные баллы):	
Профилактика травматизма и первой помощи (оценивание по 5-ти бальной шкале)	Оценка индивидуальных теоретических знаний по разделу:	Оценка индивидуальных практических знаний по разделу:	

***Примечание:**

Аналитическая справка дифференцируется в зависимости от года обучения, используемые нормативы ВСФК ГТО классифицируются в зависимости от возраста учащихся в соответствии с утвержденным государственным стандартом.

**Лист наблюдения и оценки деятельности учащегося
по программе дополнительного образования «Универсальный спортсмен»
Цель: проверка и оценка метапредметных и личностных результатов обучения**

Дата _____ год обучения _____ всего учащихся _____ на занятии _____

ФИО учащегося _____

Программа наблюдения	Оценка (от 1 до 10 баллов)
1. Общий уровень физического развития учащегося	
2. Уровень развития механизмов преодоления коммуникативных барьеров	
3. Логичность осуществляемой учащимся деятельности	
4. Владение технологиями рефлексии	
5. Владение механизмами анализа собственной деятельности	
6. Полнота, комплексность, разносторонность использования механизмов исправления индивидуальность и коллективных ошибок	
7. Уровень уважительного отношения к иному мнению	
8. Усвоение феномена культуры здорового жизни	
9. Уровень развития нравственных норм и представлений о социальной справедливости и свободе	
10. Уровень развития механизмов разрешения конфликтов	
11. Развитость мотивации к работе на результат	
12. Общая характеристика учащегося:	

Подпись педагога _____

**Приложение к календарно-тематическому плану
дополнительной общеобразовательной программы**

«Универсальный спортсмен»

на 2021-2022 учебный год

Объединение «Универсальный спортсмен»

№ группы 1 год обучения 1

Педагог Карabanов Андрей Андреевич

№ п,п	Разделы и темы	Количество часов			Дата занятия		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

Лист корректировки рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
за 2021-2022 учебный год

Объединение военно-патриотический клуб «Универсальный спортсмен»

№ группы 1 год обучения 1

Педагог Карабанов Андрей Андреевич

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Протокол педагогического совета	Приказ директора школы

Подпись педагога _____ (Карабанов А.А.)