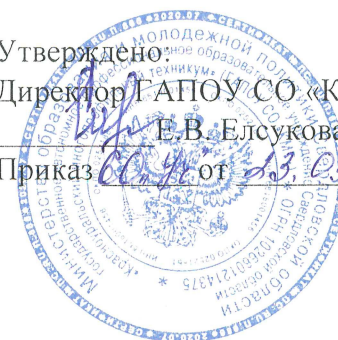


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской
области «Красноуральский многопрофильный техникум»

Утверждено:
Директор ГАПОУ СО «КМТ»

 Е.В. Елсуикова

Приказ от 03.05.2022



Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»

г. Красноуральск
2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана на основании Закона «Об образовании в Российской Федерации».

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум»

Разработчик:

Медведева Елена Владиславовна, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Программа № 57 от «20» мая 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	5
1.3. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»	6
1.3.1. Объем программы и виды учебной работы	6
1.3.2. Учебный (тематический) план	6
1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4. Планируемые результаты	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Условия реализации программы	15
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	17
3. Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Программа направлена на обучение обучающихся с основной и подготовительной группой здоровья, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) спортивным играм и судейству. Формирование установок на здоровый образ жизни и потребности в укреплении собственного здоровья, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стойкого интереса к занятиям по спортивным играм. Воспитание чувства коллективизма, воли, целеустремленности, дисциплины. Спортивные игры включены в программы физического воспитания обучающихся профессиональных образовательных учреждений. Чтобы заниматься спортивными играми, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия такими видами спортивных игр, как волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют развитию глазомера, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11) (далее - Федеральный приоритетный проект).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30 марта 2018 года № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - Правила).

Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Устав государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Красноуральский многопрофильный техникум», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 12 августа 2020 года №628-Д.

Отличительные особенности

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формированию личностных качеств.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 16 до 18 лет.

Количество обучающихся в группах 7-10 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3,6 академического часа (1 академический час – 45 мин.), с двумя перерывами по 15 минут.

Объем общеразвивающей программы

Объем часов для освоения программного материала одного года обучения (модуля) по учебному плану – 144 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы

Количество недель – 40 (в год), месяцев – 9 (в год), лет (модулей) – 1.

Формы обучения: фронтальная, групповая (малыми и большими группами)

Виды занятий: лекция, практическое и теоретическое занятие, беседа, тренировочная игра, соревнования, турниры.

Формы подведения результатов: товарищеские встречи, муниципальные и региональные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, развитию физических способностей, социального и профессионального самоопределения в игровых видах спорта, в том числе обучающихся с ОВЗ через спортивной деятельности.

Соответственно данной цели определяются следующие **задачи**:

Обучающие задачи:

- развивать двигательные и координационные способности;
- обучать приемам основ техники и тактики спортивных игр.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, быстроту реакции);
- формировать психические процессы (внимание, наблюдательность, находчивость, ориентировку в пространстве, целеустремленность);
- повышать функциональные способности организма (дыхание, кровообращение).

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в ЗОЖ;
- воспитывать морально - волевые качества, (умение проигрывать, уважать соперника, взаимодействие в игровых ситуациях, ведение честной игры);
- применять полученные знания и умения в самостоятельной практике;
- прививать любовь к занятиям спортом.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен **знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю видов спорта в избранном виде;
- знать простейшие правила игры и судейство.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен **уметь:**

- владеть основными приемами техники и тактики спортивных игр;
- самостоятельно проводить специальные физические упражнения;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- организовывать и судить соревнования.

1.3. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

1.3.1. Объем программы и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
В том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	128

1.3.2. Учебный (тематический) план 1-3 месяц обучения - Волейбол

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности игры. Профилактика травматизма.	2	2	0	Тест
2.	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Судейство.	2	2	0	Тест

3.	Стойки и перемещения по площадке.	2	0	2	Анализ выполняемых упражнений
4.	Совершенствование техники верхней передачи.	3	0	3	Выполнение контрольных упражнений
5.	Совершенствование техники нижней передачи.	2	0	2	Взаимоанализ выполняемых упражнений
6.	Техника приема мяча сверху	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
7.	Техника приема мяча снизу	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
8.	Совершенствование верхней подачи.	4	0	4	Выполнение контрольных упражнений
9.	Совершенствование нижней подачи.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
10.	Страховка у сетки.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
11.	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	3	0	3	Анализ выполняемых упражнений
12.	Техника нападающего удара.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
13.	Совершенствование командных действий игроков с мячом и без мяча.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
14.	Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол.	3	0	3	Тренировочные игры
	Итого:	36	4	32	

4-5 месяц обучения - Баскетбол

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности игры. Профилактика травматизма.	2	2	0	Тест
2.	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Судейство.	2	2	0	Тест
3.	Стойки, перемещения и остановки.	2	0	2	Анализ выполняемых упражнений
4.	Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки.	3	0	3	Выполнение контрольных упражнений
5.	Остановка в два шага.	2	0	2	Взаимоанализ выполняемых упражнений
6.	Остановка прыжком.	2	0	2	Взаимоанализ выполняемых упражнений
7.	Перемещение в защитной стойке.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений

8.	Перемещение вперед, назад.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
9.	Перемещение вправо, влево.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
10.	Повороты: вперед, назад.	2	0	2	Выполнение контрольных упражнений
11.	Повороты на месте после ведения и передачи.	3	0	3	Анализ выполняемых упражнений
12.	Перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости).	4	0	4	Взаимоанализ выполняемых упражнений
13.	Перемещения в защите.	4	0	4	Взаимоанализ выполняемых упражнений
14.	Учебные игры.	3	0	3	Тренировочные игры
15.	Судейство различного уровня.	1	0	1	Тест
	Итого:	36	4	32	

6-7 месяц обучения – Настольный теннис

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности игры. Профилактика травматизма.	2	2	0	Тест
2.	Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Судейство.	2	2	0	Тест
3.	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис.	3	0	3	Анализ выполняемых упражнений
4.	Стойки и перемещения.	3	0	3	Выполнение контрольных упражнений
5.	Разновидности подачи мяча.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
6.	Технико-тактические приемы игры.	6	0	6	Выполнение контрольных упражнений
7.	Техника нападения.	3	0	3	Выполнение контрольных упражнений
8.	Техника защиты.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
9.	Тактика игры.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
10.	Учебная игра.	3	0	3	Анализ выполняемых упражнений
11.	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	0	4	Анализ выполняемых упражнений
12.	Стыковая игра.	1	0	1	Выполнение контрольных упражнений

Итого:	36	4	32	
---------------	-----------	----------	-----------	--

8-9 месяц обучения - Бадминтон

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности игры. Профилактика травматизма.	2	2	0	Тест
2.	Ознакомление с правилами игры в бадминтон. Судейство.	2	2	0	Тест
3.	Ознакомление с техникой игры в бадминтон.	3	0	3	Анализ выполняемых упражнений
4.	Стойки и перемещения.	3	0	3	Выполнение контрольных упражнений
5.	Разновидности подачи волана.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
6.	Технико-тактические приемы игры.	6	0	6	Выполнение контрольных упражнений
7.	Техника нападения.	3	0	3	Выполнение контрольных упражнений
8.	Техника защиты.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
9.	Тактика игры.	3	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
10.	Учебная игра.	3	0	3	Анализ выполняемых упражнений
11.	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	0	4	Анализ выполняемых упражнений
12.	Стыковая игра.	1	0	1	Выполнение контрольных упражнений
	Итого:	36	4	32	
	Всего:	144	16	128	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

1-3 месяц обучения - Волейбол

1. Техника безопасности игры. Профилактика травматизма. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение техники безопасности игры.

2. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Судейство. (2 ч.)

Теория (2ч.): изучение правил игры и ее особенности.

3. Стойки и перемещения по площадке. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике перемещения по волейбольному полю (бег, приставные шаги, скачок, прыжки).

4. Совершенствование техники верхней передачи. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике правильной постановки рук и всего тела, при верхней передаче мяча.

5. Совершенствование техники нижней передачи. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике правильной постановки рук и всего тела, при нижней передаче мяча.

6. Техника приема мяча сверху. (3 ч)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники приема мяча сверху.

7. Техника приема мяча снизу. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике техники приема мяча снизу.

8. Совершенствование верхней подачи. (4 ч.)

Практика (4 ч.): совершенствование верхней подачи, выбора оптимального расположения на поле для приема подачи.

9. Совершенствование нижней подачи. (2 ч.)

Практика (2 ч.): совершенствование нижней подачи.

10. Страховка у сетки. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка техники страховки у сетки.

11. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка индивидуальных действий игроков с мячом и без мяча.

12. Техника нападающего удара. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка техники нападающего удара.

13. Совершенствование командных действий игроков с мячом и без мяча. (3 ч.)

Практика (3 ч.): совершенствование техники командных действий игроков с мячом и без мяча.

14. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. (3 ч.)

Практика (3 ч.): совершенствование технических навыков и тактических действий игры.

4-5 месяц обучения - Баскетбол

1. Техника безопасности игры. Профилактика травматизма. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение техники безопасности игры.

2. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Судейство. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение правил игры и ее особенности.

3. Стойки, перемещения и остановки по площадке. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике перемещения по баскетбольному полю.

4. Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике бега различной направленности, рывков.

5. Остановка в два шага. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике правильной остановки в два шага.

6. Остановка прыжком. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике правильной остановки прыжком.

7. Перемещение в защитной стойке. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике перемещений в защитной стойке.

8. Перемещение вперед, назад. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике перемещений вперед и назад.

9. Перемещение вправо, влево. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике перемещений вправо и влево.

10. Повороты: вперед, назад. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике поворотов вперед и назад.

11. Повороты на месте после ведения и передачи. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике поворотов на месте после ведения и передачи мяча.

12. Перемещения в нападении с защитником. (4 ч.)

Практика (4 ч.): отработка на практике перемещений в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости).

13. Перемещения в защите. (4 ч.)

Практика (4 ч.): отработка на практике перемещений игроков в защите.

14. Учебные игры. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка технических навыков и тактических действий на площадке.

15. Судейство различного уровня. (1 ч.)

Практика (1 ч.): отработка на практике судейства игры.

6-7 месяц обучения – Настольный теннис

1. Техника безопасности игры. Профилактика травматизма. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение техники безопасности игры.

2. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Судейство. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение правил игры и ее особенности.

3. Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники игры.

4. Стойки и перемещения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике правильной стойки игрока и перемещений.

5. Разновидности подачи мяча. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике основных видов подачи мяча.

6. Техничко-тактические приемы игры. (6 ч.)

Практика (6 ч.): отработка на практике технических навыков и тактических действий игры.

7. Техника нападения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике технических приемов нападения.

8. Техника защиты. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике технических приемов защиты.

9. Тактика игры. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике тактических приемов игры.

10. Учебная игра. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике технических навыков и тактических действий.

11. Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов. (4 ч.)

Практика (4 ч.): совершенствование технических навыков с учетом тактических приемов игры.

12. Стыковая игра. (1 ч.)

Практика (1 ч.): выявление игроков для участия в соревнованиях.

8-9 месяц обучения – Бадминтон

1. Техника безопасности игры. Профилактика травматизма. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение техники безопасности игры.

2. Ознакомление с правилами игры в бадминтон. Судейство. (2 ч.)

Теория (2 ч.): изучение правил игры и ее особенности.

3. Ознакомление с техникой игры в бадминтон. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники игры.

4. Стойки и перемещения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике правильной стойки игрока и перемещений.

5. Разновидности подачи волана. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике основных видов подачи волана.

6. Техничко-тактические приемы игры. (6 ч.)

Практика (6 ч.): отработка на практике технических навыков и тактических действий игры.

7. Техника нападения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике технических приемов нападения.

8. Техника защиты. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике технических приемов защиты.

9. Тактика игры. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике тактических приемов игры.

10. Учебная игра. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике технических навыков и тактических действий.

11. Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов. (4 ч.)

Практика (4 ч.): совершенствование технических навыков с учетом тактических приемов игры.

12. Стыковая игра. (1 ч.)

Практика (1 ч.): выявление игроков для участия в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

1-3 месяц обучения - Волейбол

Предметные результаты

Обучающиеся *будут иметь представление* о волейболе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *будут знать*, что волейбол - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *овладеют* основами техники и тактики игры волейбол.

Обучающиеся *получат возможность научиться* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность* развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся *научатся* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно.

Обучающиеся *получат навыки* оценки собственной деятельности и деятельности команды на занятии.

Обучающиеся *научатся* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся *будут учиться* перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся *научатся* доносить свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

Обучающиеся *получат навыки* выстраивания совместной деятельности на основе этических норм.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *будут учиться*, опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

4-5 месяц обучения - Баскетбол

Предметные результаты

Обучающиеся *будут иметь представление* о баскетболе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *будут знать*, что баскетбол - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *овладеют* основами техники и тактики игры баскетбол.

Обучающиеся *получат возможность научиться* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность* развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся *научатся* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно.

Обучающиеся *получат навыки* оценки собственной деятельности и деятельности команды на занятии.

Обучающиеся *научатся* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся *будут учиться* перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся *научатся* доносить свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

Обучающиеся *получат навыки* выстраивания совместной деятельности на основе этических норм.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *будут учиться*, опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

6-7 месяц обучения – Настольный теннис

Предметные результаты

Обучающиеся *будут иметь представление* о настольном теннисе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *будут знать*, что настольный теннис - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *овладеют* основами техники и тактики игры в настольный теннис.

Обучающиеся *получат возможность научиться* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность* развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся *научатся* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно.

Обучающиеся *получат навыки* оценки собственной деятельности на занятии.

Обучающиеся *научатся* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся *будут учиться* перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся *научатся* доносить свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

Обучающиеся *получат навыки* выстраивания совместной деятельности на основе этических норм.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *будут учиться*, опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *будут учиться*, опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

8-9 месяц обучения – Бадминтон

Предметные результаты

Обучающиеся *будут иметь представление* о бадминтоне как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *будут знать*, что бадминтон - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *овладеют* основами техники и тактики игры в бадминтон.

Обучающиеся *получат возможность научиться* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность* развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся *научатся* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно.

Обучающиеся *получат навыки* оценки собственной деятельности на занятии.

Обучающиеся *научатся* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся *будут учиться* перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся *научатся* доносить свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

Обучающиеся *получат навыки* выстраивания совместной деятельности на основе этических норм.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *будут учиться*, опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *будут учиться*, опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 196,2 кв.м. Уровень материально - технического оснащения стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта и соблюдению установленных требований – СанПин, пожарных и др.).

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- сетка волейбольная- 1 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- шведская стенка - 4 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- скамья гимнастическая мягкая на металлических ножках 2м – 1 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- скакалка - 10 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- мяч волейбольный – 3 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- сетка баскетбольная- 2 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- кольца баскетбольные – 2 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- мяч баскетбольный – 2 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- набор для бадминтона – 1 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- мячи для настольного тенниса – 10 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- ракетки для настольного тенниса – 4 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- стол теннисный складной с теннисной сеткой – 1 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся).

Информационное обеспечение: интернет - источники:

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
2. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
3. Сайт <http://spo.1september.ru/urok/>
4. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы участвует педагог: преподаватель физической культуры с высшим педагогическим образованием. Приветствуется дополнительное образование (либо переподготовка) по профилю тренер – преподаватель.

Методические материалы:

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для того, чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма. Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой виды подготовки:

- физическая (общая и специальная);
- техническая;
- тактическая;
- психологическая;

- теоретическая;
- игровая (для игровых видов спорта).

Основной среди них является физическая подготовка спортсменов. Важно развивать и совершенствовать физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта.

Необходимо помнить, что у детей 16-18 лет усиленно происходит рост массы мышечных тканей, объёмы тела начинают увеличиваться, преимущественно за счет роста мышечного волокна. А опорно-двигательный аппарат может выдерживать высокие статические усилия и осуществлять длительную работу, что способствует повышению выносливости.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

- Нормативы.
- Тестовые задания, упражнения.
- Овладение приемами.
- Участие в соревнованиях.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тесты, виды контрольных упражнений

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			18	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			18	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			18	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			18	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			18	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			18	12	9–10	4	18	13–15	6

3. Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. /А.А.Бишаева. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320с.
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2020.
3. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск, 2020.-30с.
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 184 с.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 184 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2020. - 400 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2020. - 400 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2020. - 480 с.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
11. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова. - Москва: Изд-во Физическая культура и Спорт.-2021.- 160с.