

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №4

Принята решением
тренерского Совета
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Протокол от 23.05.2022 № 3


«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ДЮСШ № 4
А.Н. Черепанов
«24» мая 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Возраст обучающихся 13 - 17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор составитель: Литвинов О.И., заместитель директора по УВР
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4

г. Мурманск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	10
1.1. Учебно-тематическое планирование	11
1.2. Календарный учебный график	11
2. Содержание программы.....	11
2.1. Теория.....	11
2.2. Общая физическая подготовка	12
2.3. Специальная подготовка.....	14
2.4. Инструкторская практика	20
2.5. Аттестация.....	21
3. Формы протоколов	28
3.1. Оценочные ведомости.....	29
4. Материально-техническое обеспечение.....	30
5. Методическое обеспечение	31
6. Информационное обеспечение	34

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ 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».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1, т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР
Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по общей физической подготовке для обучающихся 13-17 лет. Занятия по программе «ОФП» сформирует знания по «ОФП», научит как

	самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую, фронтальную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	13-17 лет
Срок реализации программы	9 месяцев
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Программа способствует овладению обучающихся основами физической культуры, слагаемыми которой являются: не только крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, но и мотивации, освоенные знания, умения и навыки в области физической культуры и осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что понятие «здоровье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому, здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия общей физической подготовкой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся безопасность, сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений образовательного процесса.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек.

Общая физическая подготовка способствует развитию и сохранению физических качеств, то есть поддержанию внутреннего, физиологического, биохимического уровня здоровья ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в

бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи программы:

Обучающие:

- Повышения уровня физических возможностей обучающихся, укрепление и охране их здоровья;
- формирование системы закаливания, ведению закаливающих процедур;
- удовлетворение потребности в физической нагрузке, снятие физической и умственной усталости;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма обучающихся в целом;
- формирование необходимых теоретических знаний у обучающегося;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является:

Программа представляет систему спортивно - развивающих занятий для средних и старших школьников. Во время занятий у них происходит

становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для обучающихся.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. Так у обучающихся формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 13-17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 39 недель, 234 часа.

Наполняемость учебной группы

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 20 человек

Формы организации занятия:

1. Групповые;
2. Работа по индивидуальным планам

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Режим организации учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Научатся выполнять сложно технические, сложно-координационные упражнения;

Обучающиеся будут знать:

1. Историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
2. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
3. Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
4. Приёмы профилактики нарушений осанки;
5. Причины травматизма и правила их предупреждения;
6. О способах и особенностях движений, передвижений
7. Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Обучающиеся научатся:

1. Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-координационных упражнения.
2. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива;
3. Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

1. Развитие основных физических качеств;
2. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;

3. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Выявлять связь занятий общей физической подготовкой с досуговой и тренировочной деятельностью.

Способы определения результативности.

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

1. Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
2. Мониторинг;
3. Анкетирование, тестирование;
4. Диагностические беседы;
5. Соревновательная деятельность, участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «ОФП».

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освобожденные места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или личного заявления обучающегося при достижении им возраста 14 лет.

3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора с учётом спортивного опыта или стажа занятий в смежных видах деятельности.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Порядок перевода обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения теоретического раздела программы, выполнения контрольных нормативов и требований программы для текущего года обучения в соответствии с возрастом обучающегося.

Порядок отчисления обучающихся.

1. В связи с получением образования (завершения обучения).
2. На основании личного заявления (при достижении обучающимся возраста 14 лет) или заявления одного из родителей (законного представителя) до достижения учащимся возраста 14 лет.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы			
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация
Сентябрь	2	13	11	1
Октябрь	1	13	11	
Ноябрь	1	13	11	1
Декабрь	1	12	11	1
Январь	1	12	11	1
Февраль	1	13	11	1
Март	1	13	11	
Апрель	1	13	13	1
Май	1	13	13	
Всего часов за 39 недель	10	115	103	6

Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
	13 - 17	
Теория	10	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	115	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	103	сдача контрольных нормативов
Аттестация	6	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития физической культуры.	2	1	1	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	2	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	2	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	2	-	опрос
6	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	115	2	113	сдача контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	103	2	101	сдача контрольных нормативов
8	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	-	6	
	Итого	234	12	222	

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 4,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Краткая история развития физической культуры.

Физическая культура и спорт в России

Характеристика физической культуры.

Значение и место занятий физической культурой в системе физического воспитания.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Гигиена спортсмена.

Режим и питание спортсмена.

Польза витаминов.

Закаливание организма.

Значение спортивного массажа и самомассажа.

Вредные привычки, влияние их на организм.

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Кровообращение под воздействием физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц.

3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Подвижные игры. «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), гимнастическими палками, с бодибарами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 6 минут. В летний период бег по пересечённой местности от 15 мин до 1 ч. Плавание с учетом и без учета времени. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
3. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
4. Увеличить прыгучесть.
5. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость.
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты СФП:

Аэробная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Средствами аэробной подготовки могут быть: Бег, кросс, 30-50 минутные комплексы аэробики.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

Упражнение на развитие специальной силы – упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку – вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

Упражнения для специальной выносливости – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Аттестация.

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год, соревнования - согласно плану спортивно-массовой работы)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»;

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с

показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 4 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 4 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми)		Сентябрь

	содержания образовательной программы на начало учебного года).		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 4 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;
- в середине и в конце учебного года - **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - **итоговая аттестация**.

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<p><u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно построить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения</p>
<p>Знание теоретической основы выполняемых действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий</p>	<p>Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.</p>
<p><u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u></p>			
<p>Умение подготовиться к действию</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения</p>	<p>Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую</p>

			деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Все элементы выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении упражнений были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- **скоростная выносливость** - челночный бег 5 по 6 метров;
- **сила** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- **«взрывная» сила** - прыжок в длину с места;
- **скоростно-силовые качества** - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) юноши				
			13	14	15	16	17+
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
		4	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		3	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	190	200	210
		4	160	170	180	190	200
		3	150	160	170	180	190
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	29	32	34	38	40
		4	25	29	32	34	38
		3	21	25	30	32	34
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	29	30	32	34	35
		4	27	28	30	32	33
		3	25	26	28	30	31

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) девушки				
			13	14	15	16	17+
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
		4	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
		3	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	150	160	170	180	190
		4	140	150	160	170	180
		3	130	140	150	160	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	25	25	25	25	25
		4	23	23	23	23	23
		3	21	21	21	21	21
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	24	25	26	27	28
		4	22	23	24	25	26
		3	20	21	22	23	24

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания							Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	5	6	7	
1.										
2.										
3.										
4.										

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Материально- техническое оснащение.

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- мячи баскетбольные – 16;
- корзины баскетбольные – 2;

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;
- участие соревнованиях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.

- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств:

подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
 - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;

- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ 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».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
8. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
9. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
10. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
11. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
12. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
13. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2000г.
14. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
15. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа

16. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
17. [http://www/citymurmansk.ru](http://www.citymurmansk.ru)
18. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
19. [http://www/edu.murmansk.ru](http://www.edu.murmansk.ru)
20. <https://minobr.gov-murman.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, Издательство: "Советский спорт" 1991.
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим МакклейнЛетфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, Издательство Камского политехнического института 1998. Г
3. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
4. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
7. <https://russiabasket.ru/>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ 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».
4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением

главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

5. Родительские собрания.
6. <http://www.citymurmansk.ru>
7. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
8. <https://russiabasket.ru/>
9. [http:// www/.edu.murmansk.ru](http://www.edu.murmansk.ru)
10. <https://minobr.gov-murman.ru/>