

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
ГБПОУ «ТСЭК»
№ 08-01/138
от «15» июня 2022г.

Рабочая программа

Клуб Общей физической подготовки

- возраст детей: 15-20 лет
- срок реализации: 8 месяцев

Автор:
Желюк Сергей Владимирович

Тольятти
2022

I. Пояснительная записка

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2.	Нормативная основа программы	<ul style="list-style-type: none"> Закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». САНПИН 2.4.4.3172-03 от 04.07.2014 г. № 41.
3.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность	Создание образовательной среды, направленной на развитие двигательной деятельности обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
4.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Цель программы: создание условий, способствующих развитию способностей и удовлетворению индивидуальных потребностей, формированию культуры здорового образа жизни обучающихся средствами спортивной игры баскетбол.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Обучающие:</i> получение обучающимися специальных знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной направленности и организации здорового образа жизни.</p> <p><i>Развивающие:</i> развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности: овладение разнообразными двигательными действиями и техникой игры: развитие социальной активности, самостоятельности и творческого мышления в видах деятельности, отражённых в программе.</p> <p><i>Воспитательные:</i> воспитание потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании; воспитание бережного отношения к собственному здоровью; воспитание морально-волевых качеств:</p>
5.	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от уже существующей	Данная программа является образовательным комплексом и дает возможность осуществить индивидуальный подход к учебному процессу, в зависимости от потребностей, интересов, уровня подготовки обучающихся и года обучения.
6.	Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы	15-18 лет
7.	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	8 месяцев
8.	Формы и режим занятий	Формы занятий: теоретические и учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

9.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>По результатам освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающиеся должны:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники и методы обучения; - правила техники безопасности и правила поведения на занятиях; - правила соревнований; - требования к проведению и организации массовых мероприятий; - о значении занятий в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности и правила поведения на занятиях; - выполнять тесты по технической и физической подготовке; <p>Проверку результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляют различными способами: открытое занятие, соревнования, тестирование.</p>
10.	Промежуточная аттестация обучающихся	<p>Промежуточная аттестация проводится в конце 1-го года обучения в форме тестирования, соревнования. Сроки проведения промежуточной аттестации: 1-ый год обучения – апрель/май. Обучающиеся – студенты колледжа.</p>
11.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы	<p>Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является участие обучающихся в городских, областных и др. соревнованиях.</p>
12.	Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы	<p>Количество часов разделов и тем учебно-тематического плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов разделов с учетом интересов, потребностей, уровня подготовки обучающихся.</p>

II. Учебно-тематический план рабочей программы

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов обучения		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-
3.	Физическая подготовка	30	-	30
	Всего:	34	4	30

III.Содержание рабочей программы

№ п\п	Наименование раздела, тем	Наименование тем	
		Теоретические	Практические
1.	Вводное занятие	Цели и задачи спортивной секции. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятии. Правила поведения на улице, в общественных местах.	-
2.	Теоретическая подготовка	Физическая и технико-тактическая подготовка. Здоровье и физическое развитие человека. Гигиена повседневного быта. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим дня спортсмена. Здоровый образ жизни.	-
3.	Физическая подготовка	-	<p>Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, стоп. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках. выпадами, приставными шагами, изменением направления, прыжками, с остановками, по сигналу, равномерный, с различной интенсивностью, скрестным движением ног. челночный бег, с отягачением).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести). Упражнения для развития ориентировки: комбинированные упражнения с двумя, тремя мячами, при встречном, параллельном, противоположном передвижении. комбинированные эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Бег спиной вперёд, приставной шаг, прыжки с места и в движении, прыжок с двух ног в движении, прыжок толчком с одной ноги, остановка в два шага, остановка прыжком. Повороты на месте, в движении.</p>
4.	Соревнования	-	Участие в спортивных соревнованиях.

IV. Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Теоретическое	<u>Методы:</u> словесный, наглядный метод, метод проблемного обучения. <u>Приемы:</u> Рассказ, объяснение.	Спортивный зал	Опрос, беседа
2.	Теоретическая подготовка	Теоретическое	<u>Методы:</u> Метод словесного обучения, наглядный метод, метод проблемного обучения. <u>Приемы:</u> Рассказ, показ, объяснение.	Спортивный зал	Опрос
3.	Физическая подготовка	Учебно-тренировочное	<u>Методы:</u> Круговой, повторный, соревновательный, игровой, интервальный, непрерывный, переменный. <u>Приемы:</u> Показ, рассказ, объяснение.	Спортивный зал, тренажёрный зал	педагогическое наблюдение, тестирование
6.	Соревнования	Практическое	<u>Методы:</u> соревновательный.	Спортивный зал	Результат участия в соревнованиях

V. Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».- Ростов на Дону: Феникс, 2012.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.-М.,2006
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО - М., 2005.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.-М., 2005.