

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

**Разработка и реализация дополнительных
общеразвивающих программ в области
физической культуры и спорта**

Методические рекомендации

Ярославль
2020

УДК 796.015.1
ББК 75.1
Р 177

Публикуется по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Трофимова О. Г., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
Гусева Н.А., ст. преподаватель регионального модельного центра ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования».

Р 177 **Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта : методические рекомендации / сост. А. П. Щербак. — Электрон. текстовые дан. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 37 с. — (Физическая культура и спорт).**

Методические рекомендации позволяют изучить нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также особенности их реализации. В пособии представлены примеры дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Настоящие рекомендации адресованы администрации и педагогам образовательных организаций, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

УДК 796.015.1
ББК 75.1

© Щербак А. П., составление 2020
©ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020

Содержание

Введение	4
1. Государственная политика реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.....	5
2. Примеры дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности	14
2.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол».....	14
2.2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»	26
Список нормативно-правовых актов, регулирующих разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.....	35

Введение

Актуальность настоящих методических рекомендаций обусловлена реализацией региональной межотраслевой программы развития школьного спорта в Ярославской области.

Реализация общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта позволит создать условия, обеспечивающие к 2024 году увеличение до 80 % доли учащихся, систематически занимающихся физкультурой и спортом на базе общеобразовательных организаций. Это соответствует Указу Президента России от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

В первой главе настоящих рекомендаций анализируются требования нормативно-правовых актов, регулирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Во второй главе представлены примеры дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых на базовых площадках Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования»:

– Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 48» г. Ярославль (направление деятельности базовой площадки «Технология модернизации урочной и внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»);

– Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 20 имени П. И. Батова г. Рыбинск (направление деятельности базовой площадки «Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в соответствии с ФГОС»).

Полный банк дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности размещен на портале персонифицированного дополнительного образования Ярославской области (<https://yar.pfdo.ru/app>).

В заключение отметим, что реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта соответствует «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы», утвержденной на коллегии Минпросвещения России 24.12.2018 г.

1. Государственная политика реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта

В настоящей главе проведен анализ нормативно-правовых документов по дополнительному образованию детей с акцентом на реализацию именно дополнительных общеразвивающих программ.

Государственная политика последнего десятилетия в области физической культуры и спорта была определена в 2009 году «**Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.**». В этом нормативно-правовом акте указана необходимость модернизации системы физического воспитания и занятий спортом в образовательных организациях. Одной из основополагающих позиций модернизации является «**существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю**».

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта регламентируются статьей 84 **федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**.

В целом, согласно закону, «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта».

В число образовательных программ входят дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

«1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

2) дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки».

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам регулируется **приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (ред. от 05.09.2019)**.

Порядок является обязательным для организаций, осуществляющих образовательную деятельность и реализующих дополнительные общеразвивающие программы, а также индивидуальных предпринимателей.

В число образовательной деятельности должны входить:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом понимания термина «образовательная программа». Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», это «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов».

Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности представлены в табл. 1.

Таблица 1

Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности

Наименование	Характеристика
Срок реализации	Возможна в течение всего календарного года, включая каникулярное время
Расписание занятий	Составляется для создания наиболее благоприятного режима тренировки и отдыха обучающихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся
Организация образовательного процесса	В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (напри-

	мер, клубы, секции, кружки), а также индивидуально Занятия в объединениях физкультурно-спортивной направленности могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения
Формы получения образования и формы обучения	Допускается сочетание образования: - в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; - вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность (в форме семейного образования и самообразования)
	Определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно, если иное не установлено законодательством Российской Федерации
Количество обучающихся	Зависят от направленности дополнительной общеразвивающей программы и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14
Возрастные категории	
продолжительность учебных занятий	
Реализация программы	Самостоятельно образовательной организацией или посредством сетевых форм
	Используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение
	Может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов
	Использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.
	Могут проводиться массовые физкультурные и массовые спортивные мероприятия для создания условий совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей)
	Могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально
Участие родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся	При наличии условий и согласия руководителя объединения
Формы аудиторных занятий	Определяются организациями, осуществляющими образовательную деятельность
Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся	

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов организуется образовательный процесс по дополнительным адаптированным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. При этом необходимо создать специальные условия обучения, воспитания и развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Под этими условиями понимаются:

- использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь;

- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий;

- обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (табл. 2, 3).

Таблица 2

Обеспечение доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами

Категория обучающихся с ОВЗ	Обеспечение доступности образования
ОВЗ по зрению	адаптация официальных сайтов организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в информационно-телекоммуникационной сети интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);
	размещение в доступных для слепых или слабовидящих обучающихся местах справочной информации в адаптированной форме об учебных занятиях (должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (высота прописных букв не менее 7,5 см) на белом или желтом фоне и продублирована шрифтом Брайля);
	присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
	выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
	доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося
ОВЗ по слуху	дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможно-

	стью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);
	предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации
ОВЗ по нарушениям ОЖА	обеспечение материально-техническими условиями, предусматривающими возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений)

Таблица 3

Особенности реализации дополнительных адаптированных общеразвивающих программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов

Характеристика программы	Особенности
Сроки обучения	Могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии
Численный состав объединения	Может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ОВЗ и (или) детей-инвалидов, инвалидов
Численность обучающихся	До 15 человек
Организация занятий	Могут быть совместно с другими обучающимися, а также в отдельных классах, группах или в организациях, осуществляющих образовательную деятельность
Возможность индивидуальной работы	Может быть как в организации, осуществляющей образовательную деятельность, так и по месту жительства
Содержание образования	Определяется адаптированной образовательной программой
Обучение	Осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся
Реализация программ	Может осуществляться с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки
	Предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков
	Обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут на договорной основе оказывать услуги по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации досуговой деятельности обучающихся педагогическим коллективам других образовательных организаций, а также молодежным и детским общественным объединениям и организациям.

В Ярославской области требование к дополнительной общеразвивающей программе определяется пунктом 17 **приказа Департамента образования ЯО от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)** (табл. 4).

Таблица 4

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы,
реализуемой в Ярославской области**

Содержание	Описание
Разделы	титульный лист с грифом утверждения;
	пояснительная записка (цели и задачи образовательной программы, ее актуальность, значимость, категория обучающихся (возрастная группа и иные особенности), условия реализации образовательной программы);
	учебный план и календарный учебный график;
	содержание образовательной программы;
	ожидаемые результаты освоения образовательной программы по годам обучения или модулям;
	контрольно-измерительные материалы;
	список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами и обучающимися при реализации образовательной программы
Продолжительность реализации образовательной программы	от 16 до 864 часов
Продолжительность реализации части образовательной программы (года обучения, модуля)	от 16 до 216 часов
Число детей, одновременно находящихся в группе	от 7 до 30 человек
Ожидаемые результаты	соответствуют обозначенным образовательной программой целям и задачам ее реализации
	не нацелены на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, и (или) основного, и (или) среднего общего образования, предусмотренных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами;

Содержание и условия реализации	соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
	предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации образовательной программы и достижения заявленных результатов ее освоения;
	сведения, указанные в уведомлении, подаваемом в соответствии с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, не должны противоречить приложенной к уведомлению образовательной программе

Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области разработаны в соответствии с **постановлением Правительства области от 17.07.2018 № 527-п «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»**. Они регулируют правоотношения участников системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. За детьми закрепляется возможность оплаты выбираемых ими услуг по реализации дополнительных общеобразовательных программ в пределах, устанавливаемых программой персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждаемой правовым актом муниципального района (городского округа) Ярославской области.

Для прохождения процедуры добровольной сертификации поставщик образовательных услуг направляет оператору персонифицированного финансирования посредством информационной системы уведомление о прохождении процедуры добровольной сертификации установленной формы, содержащее следующие сведения:

- наименование образовательной программы (и наименования каждой образовательной услуги, оказываемой в ее рамках, в случае выделения отдельных частей образовательной программы);
- направленность образовательной программы;
- вид деятельности, которая осваивается в рамках образовательной программы;
- место реализации образовательной программы (с указанием муниципального района (городского округа) и типа местности (сельская или городская));
- цели и задачи образовательной программы, а также ожидаемые результаты реализации образовательной программы (для каждой отдельной части образовательной программы);
- форма обучения и используемые образовательные технологии;
- аннотация к образовательной программе;
- возрастная категория обучающихся;
- категория(и) состояния здоровья обучающихся (включая указание на наличие ограниченных возможностей здоровья у обучающихся);

- период реализации образовательной программы (продолжительность реализации в месяцах всей программы и каждой отдельной ее части);
- продолжительность реализации образовательной программы в часах (всей программы и каждой отдельной части);
- сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу (для каждой отдельной части образовательной программы);
- число часов работы педагогического работника, предусмотренное на индивидуальное сопровождение детей, для каждой отдельной части образовательной программы (при наличии);
- число часов сопровождения группы дополнительным педагогическим работником одновременно с педагогическим работником, непосредственно осуществляющим реализацию образовательной программы, для каждой отдельной части образовательной программы (при наличии);
- ожидаемое минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе, для каждой отдельной части образовательной программы;
- нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения и планируемая интенсивность использования средств обучения при реализации образовательной программы;
- сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение;
- сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы (при наличии).

При непосредственной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности необходимо учитывать требования постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"» (табл. 5).

Таблица 5

**Требования к организации образовательного процесса
в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14**

Параметры	Требования
Комплектование групп	проводится по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом
Продолжительность занятий	устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования рекомендуются 2-3 занятия в неделю: - 1 раз в день до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; - 2 раза в день по 45 мин. для обучающихся старше 8 лет
Время занятий	начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов (для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час)

Зачисление детей	осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта
Помещение спортивного зала	не менее 4,0 м ² на одного обучающегося
Воздухообмен спортивного зала, бассейна	количество необходимого воздуха на одного учащегося не менее 80 м ³ /ч

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по физкультурно-спортивному направлению) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в:

- профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н);
- Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (утв. приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н с изменениями от 31.05.2011 № 448н).

В заключение отметим, что реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта соответствует **«Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы»**, утвержденной на коллегии Минпросвещения России 24.12.2018 г.

Дополнительное образование с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий позволит модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности.

2. Примеры дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

2.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Автор-составитель: А. Н. Беляев,
педагог дополнительного образования,
муниципальное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 48», г. Ярославль

Пояснительная записка

Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: физическое воспитание личности, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте, в частности баскетбола, выявление одаренных детей.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях баскетболом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в баскетболе;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности баскетбола.

Категория обучающихся — возрастная группа 14-17 лет.

Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься баскетболом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Срок реализации: 1 год.

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения — очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут (в итоге 144 учебных часа).

Реализация образовательной программы осуществляется на спортивных площадках с учетом материально-технических возможностей образовательной организации.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются тренировочный процесс с использованием разнообразных спортивных игр (футбол, волейбол, ручной мяч и пр.) и соревновательная деятельность. Их содержание разнообразно за счет использования упражнений, эстафет, подвижных игр, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

В качестве домашнего задания учащимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

1. Результаты теоретической подготовки обучающихся:

- знание истории развития баскетбола;
- знание места и роли баскетбола в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

2. Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;
- развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой баскетбола.

3. Результаты технической и тактической подготовки обучающихся:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом.

4. Результаты соревновательной деятельности обучающихся:

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по баскетболу;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола.

Форма промежуточной аттестации — участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	-	56	56
3	Техническая и тактическая подготовка	8	52	60
4	Соревновательная деятельность	2	16	18
5	Аттестация	-	6	6
	Итого:	14	130	144

Календарный учебный график

(заполняется на конкретный учебный год)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1								
2								

Содержание образовательной программы

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом»

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Техника безопасности в спортивном зале.

Тема 1.2. «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм»

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни»

Теория: Режим дня, основы закаливания организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Тема 1.4. «Основы здорового питания»

Теория: Углеводы, белки, жиры. Витамины. Энергоемкость продуктов.

Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тема 2.2. «Специальная физическая подготовка»

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 3.1. «Техническая подготовка»

Теория: Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

Практика:

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Техника нападения: броски по кольцу, передачи, ведение мяча. Старты, остановки, повороты, финты, прыжки, рывки. Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях.

Техника защиты: защитная стойка, передвижения в защите.

Прим.: уровень выполнения движений зависит от технической подготовленности обучающегося (приложение 1).

Тема 3.2. «Тактическая подготовка»

Теория: Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика: Тактика нападения: быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против смешанной защиты, нападение против прессинга.

Тактика защиты: согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих. Защита при численном превосходстве нападающих. Защита при численном превосходстве защитников. Командная защита. Защита прессингом. Защита зонным прессингом.

Прим.: уровень выполнения движений зависит от тактической подготовленности обучающегося (приложение 2).

Раздел 4 «Соревновательная деятельность»

Теория: Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Формула турнира.

Практика: Инструкторская и судейская практика на школьных соревнованиях по баскетболу. Участие в межшкольных соревнованиях по баскетболу Заволжского района и города Ярославля.

Контрольно-измерительные материалы аттестации

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов баскетбола. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов два раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (с)						
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (с)						
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
Ведение мяча на 20 м (с)						
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2

Броски с точек (из 20 раз)						
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта.

Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50×50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

При ведении мяча на 20 м обучающийся ведет мяч ведущей рукой. Помимо фиксации времени дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Программа составлена на основе положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МОУ «Средняя школа № 48» в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)

9. Устав учреждения.

- обеспечение методическими видами продукции (разработка игр, планирование бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);
- рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.;
- дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий баскетболом используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе двух школьных спортивных залов (24×12 м), уличных баскетбольных площадок с травяным и асфальтовым покрытием.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Мячи баскетбольные:

- размер 7 – мяч для юношей среднего и старшего школьного возраста весом 567-650 гр. и длиной окружности 750-780 мм;
- размер 6 – мяч для девушек среднего и старшего школьного возраста весом 500-540 гр. и длиной окружности 720-740 мм;
- размер 5 – мяч для игры в мини-баскетбол (для обучающихся в возрасте от 9 до 12 лет) весом 470-500 гр. и длиной окружности 690-710 мм;

– размер 3 – для обучающихся на ступени начального общего образования весом 300-330 гр. и длиной окружности 560-580 мм.

Мяч должен быть накачен до такой степени воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты 180 см, измеренной от нижней поверхности мяча, он отскакивал на высоту не менее чем 120 см и не более чем 140 см, измеренную до верхней поверхности мяча.

Щиты баскетбольные (могут быть изготовлены из влагостойкой ламинированной фанеры, оргстекла, акрила, поликарбоната разной толщины).

Баскетбольные щиты должны быть надежно прикреплены на стойку, стену. Все элементы крепления должны присутствовать. Не должно быть никаких трещин, сколов.

Баскетбольная сетка.

Кольца баскетбольные (корзины должны крепиться согласно техническим требованиям).

Манишки разного цвета.

Барьеры для прыжков.

Скакалки гимнастические.

Фишки.

Секундомер.

Мяч для футбола, волейбола, гандбола.

Мячи для большого тенниса.

Информационное обеспечение программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол [Текст] : учебник для ВУЗов физической культуры / под общей редакцией Ю. М. Портнова — Москва, 1997. — 476 с.

2. Гомельский, Е. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] / Е. Я. Гомельский. — Гранд Фаир, 2002. — 352 с.

3. Кузин, В. В., Полиевский, С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 136 с.

4. Лепешкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепешкин. — М.: Советский спорт, 2013. — 98 с.

5. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / Вуттен Морган. — М.: Дивизион, 2008. — 400 с.

6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.

7. Пайе, Б., Пайе, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайс, П. Пайс. — М.: Дивизион, 2008. — 352 с.

8. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 — 66 с.

9. Швайко, Л. Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в V-VII классах [Текст]: метод. пособие для учителей физ. культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов / Л. Г. Швайко. — Минск, 2008. — 112 с.

10. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. Р. Яхонтов. — СПб.: СПГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 77 с.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия [Текст]. — М.: Эксмо, 2013. — 56 с.

2. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола [Текст] / Л. В. Костикова. — М.: Физическая культура и спорт, 2001. — 176 с.

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Перечень технических действий обучающегося в зависимости от уровня его подготовленности

Техника нападения

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>Броски по кольцу</i>			
Бросок двумя руками снизу	+		
Бросок одной рукой снизу	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+
Бросок в прыжке			+
Добивание			+
<i>Передачи</i>			
Передача двумя руками от груди	+	+	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+
Передача двумя руками от плеча	+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками снизу	+	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+	+
Передача крюком		+	+
Передача одной рукой снизу		+	+
Передача толчком			+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+

Передача одной рукой за спиной			+
Откидка	+	+	+
<i>Ведение мяча</i>			
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+
Ведение на месте и в движении	+		
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+
Ведение с изменением темпа		+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+
Ведение с поворотом кругом		+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+
Перевод мяча за спиной		+	+
<i>Работа ног и другие навыки игры в нападении</i>			
Старты	+	+	
Стойки	+		
Передвижения	+		
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	+
Обманные движения или финты	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+
Прыжки	+	+	+
Рывки	+	+	+
Индивидуальное нападение без мяча		+	+
<i>Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях</i>			
Передача и рывок	+	+	+
Изменение направления движения	+	+	+
Обман			+
Внутренний заслон			+
Наружный заслон			+
Боковой заслон			+
Обратный заслон			+
Задний заслон			+
Двойной заслон			+
Поворот кругом с выходом после остановки			+

Техника защиты

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>Защитная стойка</i>			
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+
Параллельная стойка	+	+	+

Работа ног и передвижение в защите			
Передвижение приставными шагами	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+
Противодействие игроку без мяча		+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскок мяча от щита			+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+
Перехваты		+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Перечень тактических действий обучающегося в зависимости от уровня его подготовленности

Тактика нападения

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
Быстрый прорыв			+
Нападение против личной защиты			+
Нападение против смешанной защиты			+
Нападение против прессинга			
Нападение против личного прессинга		+	+
Нападение против зонного прессинга			+

Тактика защиты

Приемы игры	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих</i>			
Защита против заслонов			+
<i>Защита при численном превосходстве нападающих</i>			
Двое против одного			+
Трое против одного			+

Трое против двоих			+
Четверо против двоих			+
Четверо против троих			+
Пятеро против четверых			+
<i>Защита при численном превосходстве защитников</i>			
Групповой отбор			+
Защита против первой передачи при быстром прорыве			+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки			+
<i>Командная защита</i>			
Личная защита	+	+	+
Плотная личная защита		+	+
Оттянутая личная защита		+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+
Личная защита с переключениями			+
<i>Защита прессингом</i>			
Защита личным прессингом	+	+	+
<i>Защита зонным прессингом</i>			
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке			+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке			+
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки			+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1			+
Расстановка 1–3–1			+

2.2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»

Автор-составитель: С.Н. Соловьев,
учитель физической культуры,
муниципальное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная
школа № 20 имени П. И. Батова», г. Рыбинск

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что бокс:

- признан в мире как один из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- является историческим наследием Руси, начиная с кулачных боёв, и получившим дальнейшее признание в советском и российском спорте;
- обладает практической значимостью, заключающейся в допризывной подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил;
- интересен молодёжи, как один из любимых видов спорта, являющийся благородным искусством самозащиты.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в частности боксе.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях боксом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в боксе;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности бокса.

Категория обучающихся — возрастная группа 12-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения — очная

Формы организации работы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 34 недель продолжительностью 45 минут (в итоге 68 учебных часов).

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

1. Результаты теоретической подготовки обучающихся:

- знание истории развития бокса;
- знание места и роли бокса в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

2. Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий боксом;
- развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой бокса.

3. Результаты технической и тактической подготовки обучающихся:

- овладение основами техники и тактики бокса;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в боксе;
- знание требований техники безопасности при занятиях боксом.

Формы промежуточной аттестации – условные и вольные бои.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	6	-	6
2	Общая и специальная физическая подготовка	2	12	14
3	Техническая и тактическая подготовка	4	41	45
4	Аттестация	-	3	3
	Итого:	12	56	68

Календарный учебный график
(заполняется на конкретный учебный год)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1								
...								

Содержание образовательной программы

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Знание истории развития бокса»

Теория: История появления бокса. Развитие бокса за рубежом. Развитие бокса в России. Бокс как вид спорта. Техника безопасности в спортивном зале.

Тема 1.2. «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм»

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха юных боксёров. Закаливание организма обучающихся. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни»

Теория: Режим дня, основы закаливания организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Тема 1.4. «Основы здорового питания»

Теория: Углеводы, белки, жиры. Витамины. Энергоемкость продуктов.

Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»

Теория: Общая характеристика тренировочного процесса. Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Тема 2.2. «Специальная физическая подготовка»

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов, специфиче-

ских для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости и координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 3.1. «Техническая подготовка»

Теория: Основы техники бокса, ее классификация и терминология.

Практика: Основные положения боксера. Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Тема 3.2. «Тактическая подготовка»

Теория: Значение тактики в бою на ринге.

Практика: Наступательные и оборонительные действия. Ведение боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контрольно-измерительные материалы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в условных и вольных боях. Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится три раза в год (октябрь, январь, май), когда учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Критерии оценки
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия
2	Двойные прямые удары в	5	выполнение без ошибок

	голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову, правой в живот	4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, руки опущены
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	не выполнения данного технического действия
4	Три прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия
5	Три прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполне-

			ния технического приема, например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия

Контрольные упражнения по общефизической подготовке

№ п/п	Тесты	Возраст	Оценка					
			высокий		выше среднего		Средний	
			мал,	дев,	мал,	дев,	мал,	дев,
1	Бег 30 м	11-12	4,9	5,0	5,4	5,5	6,0	6,3
		13-14	4,7	4,9	5,1	5,4	5,8	6,1
		15-16	4,4	4,8	4,8	5,3	5,2	6,0
		17	4,3	4,8	4,7	5,3	5,1	6,1
2	Бег на 1000 м	11-12	4,35	5,15	4,55	5,30	5,15	6,00
		13-14	4,10	5,00	4,25	5,15	4,55	5,30
		15-16	4,00	4,40	4,10	4,55	4,30	5,10
		17	3,50	4,30	4,05	4,45	4,20	5,00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	11-12	23	13	19	10	15	8
		13-14	28	14	24	12	17	10
		15-16	37	15	27	14	20	13
		17	40	16	30	15	22	14
4	Подтягивание из виса (мал.), из виса лежа (дев.)	11-12	6	16	5	11	3	7
		13-14	8	18	5	13	4	9
		15-16	11	19	9	14	7	10
		17	12	20	10	15	8	11
5	Челночный бег 3×10 м	11-12	8,3	8,8	8,6	9,1	9,3	10,0
		13-14	8,0	8,6	8,3	9,0	9,0	9,9
		15-16	7,3	8,4	7,7	8,7	8,2	9,7
		17	7,2	8,4	7,5	8,7	8,1	9,6
6	Прыжок в длину с места (см)	11-12	174	160	150	140	135	130
		13-14	196	173	165	160	145	142
		15-16	216	180	190	167	165	155
		17	225	180	200	173	170	160

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г., № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)

9. Устав учреждения

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,

- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,

- принцип возрастной адекватности,

В ходе занятий боксом используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);

- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);

- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод,

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на уличной баскетбольной площадке.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

1. Боксерские перчатки и шлемы — 10 шт.
2. Боксерские мешки — 4 шт.
3. Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов.
4. Гимнастическая скамейка — 3-4 шт.
5. Гимнастические маты — 10 шт.
6. Зеркала 2×0,4 м — 6 шт.
7. Набивные мячи — 5 шт.
8. Скакалки — 20 шт.
9. Гантели различной массы — 20 пар.
10. Баскетбольный, футбольный мячи — 2 шт.
11. Ноутбук — 1 шт,

Информационное обеспечение программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Бокс. Энциклопедия [Текст] / сост. Н. Н. Тараторим. — М.: Терра спорт, 1998, — 232 с.
2. Все о боксе [Текст] / сост. Н. А. Худадов, И. В. Циргиладзе; под ред. Л. Н. Сальникова. — М.: 1995. — 212 с.
3. Градополов, К. В. Бокс [Текст]: учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов. — М.: ИНСАН, 2010. — 320 с.
4. Калмыков, Е. В. Теория и методика бокса [Текст]: учебник / Е. В. Калмыков. — М.: Физическая культура, 2009, — 272 с.
5. Киселев, В. А., Черемсинов, В. Н. Физическая подготовка юного боксера [Текст]: учебное пособие / В. А. Киселев, В. Н. Черемсинов. — М.: Дивизион, 2013. — 160 с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. — 863 с.
7. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] / В. Н. Остьянов. — Олимпийская литература, 2011. — 272 с.
8. Филимонов, В. И. Бокс, Педагогические основы обучения и совершенствования [Текст] / В. И. Филимонов. — М.: ИНСАН, 2001. — 400 с.
9. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику [Текст] / Ширяев, А. Г. — изд. 2-е перераб. и доп. — СПб.: изд-во «Шатон», 2002. — 190 с.

10. Щитов, В. К. Бокс для начинающих [Текст] / В. К. Щитов. — М.: Фаир, 2009. — 458 с.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Бокс. Правила соревнований [Текст]. — М.: Федерация бокса России, 2004. — 34 с.

2. Все о боксе [Текст] / сост. Н. А. Худадов, И. В. Циргиладзе; под ред. Л. Н. Сальникова. — М., 1995. — 212 с.

3. Марков, В. А., Штейнбах, В. Л. Бокс. Энциклопедия от А до Я [Текст] / В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. — Человек, 2011. — 656 с.

4. Щитов, В. К. Бокс для начинающих [Текст] / В. К. Щитов. — М.: Фаир, 2009. — 458 с.

Список нормативно-правовых актов, регулирующих разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
5. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на коллегии Минпросвещения России 24.12.2018)
6. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"»
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектирова-

нию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

12. Постановление правительства Ярославской области от 17.07.2018 № 527-п «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»

13. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)

14. Приказ Департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 № 47-нп «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп»

15. Приказ Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.01.2017 № 63 «Об организации медицинских осмотров и мероприятий по допуску населения к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

Учебное издание

Физическая культура и спорт

**Разработка и реализация дополнительных
общеразвивающих программ в области
физической культуры и спорта**

А. П. Щербак

Методические рекомендации

Редактор: О. А. Шихранова
Компьютерная верстка О. Л. Чистяковой
Подписано в печать 03.09.2020
Объем 2,3 п.л., 1,6 уч.-изд.л.
Заказ 38

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел, (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro,yar.ru