Sign 2021-02-03, 10-05-31

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Новизна дополнительной образовательной программы «ОФП «Игровое ГТО» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных социально-экономических условиях: компетентного,мобильного, с высокой культурой делового общения. По результатам социологических исследований 35,1% опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3%, - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% -улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий.

Для повышения интереса школьников к новому комплексу ГТО, а также удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы в том, что через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:

– о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО лежит система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. При этом при подборе игр предпочтения отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социально-ориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие школьников, но и на их личность. К таким играм следует отнести также несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество.

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на обучающихся с 10 до 12лет.

Содержание программы рассчитано на 1 год.

Наполняемость группы – 15 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут),1,5часа(90 минут).

Организация деятельности обучающихся на занятиях может быть:

- индивидуальной;
- групповой.

Формой проведения занятий служит:

- практическое занятие,
-соревнование,
-игра-путешествие,

-игровая программа,
-поход,
-защита проектов

2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы – создание условий возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

При составлении программы ставились следующие задачи:

Обучающие задачи:

- ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом.

Развивающие задачи:

- формирование интересов и потребностей обучающихся с учетом национальных и региональных особенностей, социальных запросов и требований школьников разного возраста к физическому воспитанию.

Воспитательные задачи:

- формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие (1 ч). Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

2. Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). *О*рганизм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. ***Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч)*****:** «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»

4. ***Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч)*****:** «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

«Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

5. ***Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).*** Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. ***Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м, бег на 60м (2ч)*****:** «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

«Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»(2ч)*: Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.

«Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах»

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива \«Прыжок в длину с разбега»(2ч)*: Могут быть те же, что для учащихся при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».*

«Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(2ч)*: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метание мяча весом 150 г» (2ч)*: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «*Плавание без учета времени*»(2ч)*: Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и.др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

«Водолазы», «Мяч за черту»

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость..

12. *Социально-ориентирующие игры (1ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

13. *Инновационные игры (1ч),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

14. *Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

15. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО.

Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

16. ***СпартИгры ГТО (6ч):*** Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-6 классами.

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня - предметные (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствования; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Результаты второго уровня- личностные (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

3. Результаты третьего уровня - метапредметные (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт

использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствие с изменяющейся ситуации;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,

– роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;

- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;

– ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к

комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на учащихся основной школы - 5-9 классы и имеет общий объем 34 часа в группе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между паралельными классами). В этих случаях возможно объединение группы с другими группами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

- материально-техническое обеспечение;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);
- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Дидактические материалы по основным разделам и темам программы Комплект разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	1	
2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	
3	Методические издания по физической культуре и физической подготовленности Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях– 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 142 с.; Физическая культура. Тестовый контроль1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. -3-е изд.,перераб. и доп. М.: Просвещение, 2014. – 208с.	1	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

	Демонстрационные печатные пособия		
4	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности		
5	Плакаты методические Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям	1	
6	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	1	
	Экранно-звуковые пособия		
7	Видеофильмы по основным разделам и темам программы		
8	Аудиозаписи Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников	1	
	Технические средства обучения		
9	Телевизор с универсальной приставкой	1	
10	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	1	
11	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	
12	Радиомикрофон (петличный)		
13	Мегафон	1	
14	Мультимедийный компьютер		
15	Мультимедиапроектор		
16	Экран (на штативе или навесной)	1	
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1	Стенка гимнастическая	10	
2	Перекладина гимнастическая	1	
3	Скамейка гимнастическая жесткая	20	
4	Скамейка гимнастическая мягкая	-	
5	Комплект навесного оборудования В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания	1	
6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	10	
7	Мяч малый (теннисный)	30	
	Лёгкая атлетика		
1	Флажки разметочные на опоре	10	
2	Лента финишная	1	
3	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	-	
4	Рулетка измерительная (10м, 50м)	3	
5	Номера нагрудные	20	
	Спортивные игры		
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	6	
3	Мячи баскетбольные	10	
4	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
5	Жилетки игровые с номерами	10	
6	Стойки волейбольные универсальные	2	
7	Сетка волейбольная	4	
8	Мячи волейбольные	10	

9	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	2	
10	Табло перекидное		
11	Ворота для мини футбола	2	
12	Сетка для ворот мини - футбола	2	
13	Мячи футбольные	10	
14	Номера нагрудные	-	
15	Компрессор для накачивания мячей	2	
Туризм			
1	Палатки туристические (двухместные)	4	
2	Рюкзаки туристические	10	
3	Комплект туристический бивуачный	1	
Измерительные приборы			
1	Пульсометр		
2	Шагомер электронный	-	
3	Комплект динамометров ручных	1	
4	Динамометр становой	-	
5	Ступенька универсальная (для степ –теста)	-	
6	Тонометр автоматический	1	
7	Весы медицинские с ростомером	1	
Средства первой помощи			
1	Аптечка медицинская	1	
	Спортивные залы (кабинеты)		
1	Спортивный зал игровой	1	
2	Спортивный зал гимнастический	-	
3	Зона рекреации	2	
4	Кабинет учителя	1	
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
	Пришкольный стадион (площадка)		
1	Легкоатлетическая дорожка	1	
.2	Сектор для прыжков в длину	1	
3	Сектор для прыжков в высоту	1	
4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
5	Площадка игровая баскетбольная	3	
6	Площадка игровая волейбольная	2	
7	Гимнастический городок	1	
8	Полоса препятствий	-	
9	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-	

7.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная и итоговая аттестация в форме :

-соревнований спортивной направленности

-тестирования

-беседы

-конференции

-походы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка, аналитический материал, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат),

статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, конкурс, контрольная работа, научно-практическая конференция, олимпиада, портфолио, слет, соревнование, фестиваль и др.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проведения педагогического мониторинга используется:

- педагогическое наблюдение,
- тестирование,
-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях,
- диагностика личного роста и продвижения.

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы включают в себя:

- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный,

проектный и др.)

- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- педагогические технологии, в том числе информационных (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология

- формы организации учебного занятия - акция, , беседа, встреча с интересными людьми игра, концерт, КВН, конкурс, конференция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, , соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

Sign 2021-02-03, 10-05-31

3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.

4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.

5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.15. Сайт о русских народных играх. – http\\www

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Кіев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Sign 2021-02-03, 10-05-31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы.

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в баскетбол, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на обучающихся с 11 до 16 лет. В объединения принимаются обучающиеся 5-10 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группе 15-20 человек.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 74 часа.

Форма и режим занятий. Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности, проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся: 1 раз в неделю по 2 академических часа (74 часа в год). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 37 недель (с учетом каникулярного времени).

В течение года обучения обучающиеся проходитят совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в баскетбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний (теоретические занятия) – 4 (часа).

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом..

Основы методики обучения в баскетболе.. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 52 (часа).

Общая и специальная физическая подготовка- 10(часов).

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча рукой на дальность за счет энергичного размаха.
- Броски баскетбольного мяча на дальность.
- Вбрасывание баскетбольного и наживного мяча на дальность.
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный

бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой ; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов рукой. Прыжки с места и с разбега с ударом рукой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе. Ведение мяча правой,левой руками и поочередно. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи, выполняемые в течение 3-5мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и броском по кольцу с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных баскетболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры.

Техника игры .

- Броски в прыжке .Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и

остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Броски на точность, силу и дальность. Броски изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), броски изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Броски в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

- *Остановка мяча*. Остановка мяча в движении .Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).Отбор мяча. Отбор мяча способом «выбивание «, «вырывание»
- *Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с лицевой и боковой. Техника игры центрового. Подбор мяча под кольцом в 3х секундной зоне. Действия центрового против вышедшего с мячом противника; ловля мяча с броском в кольцо Повторный бросок после подбора.
- *Тактика игры.* В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи кольца противника и завершении атаки броском по воротам. Комбинации с переменой мест .В защите. Игра защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своего кольца. Перестройка от обороны **к** началу и развитию атаки. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки.
- *Отбор мяча*. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

Соревнования – 8 часов. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по стритболу.
Посещение соревнований по баскетболуи другим видам спорта.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируется познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные

универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к учению, социальной компетентности, личностные качества;
метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
предметные результаты – освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение №1. Прилагается.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 74 часа. К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:
- материально-техническое обеспечение;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);
- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео- материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов.	Анкетирование, тестирование.

	соревнований.	Наблюдение за соревнованиями.	
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЛЫ

Для проведения педагогического мониторинга используется:
- педагогическое наблюдение,
- тестирование,
-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях,
- диагностика личного роста и продвижения.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м, с	5,4 -6,2	5,3 – 6,1
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,6 – 9,0	8,2 – 8,5
3	Прыжки в длину с места, см	145 - 164	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1100 -1200	1300-1400
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	11-14	8-10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	14-18	6-8
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	110-120

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы включают в себя:

- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)
- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и др.);
- педагогические технологии, в том числе информационных (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения,

технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология

- формы организации учебного занятия - акция, , беседа, встреча с интересными людьми, игра, концерт, КВН, конкурс, конференция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, , соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Необходимое количество**	**Примечание**
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	**Учебник по физической культуре** А.П. Матвеев. – 2-е изд.. – М: Просвещение, 2010.;/ Физическая культура 5-7 классы учеб.для общеобразоват. организаций М.Я.Виленский-3-е изд. М: Просвещение, 2014.;/	20	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	В составе библиотечного фонда
1.3	**Методические издания по физической культуре и физической подготовленности** Физическая культура. Тестовый контроль. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/*В.И, Лях. – М – М.: Просвещение, 2012. – 160с.;* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /*В. И. Лях. -3-е изд.,перераб. и доп. М.: Просвещение, 2014. – 208с.*	1	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы.

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в футбол, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам.

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на обучающихся с 13 до 16 лет. В объединения принимаются обучающиеся 7-9 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группе 15-20 человек.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 60 часов.

Форма и режим занятий. Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности, проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся: 1 раза в неделю по 1,5 часа академических часа (58 часов в год). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

В течение года обучения обучающийся проходит совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в футбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний (теоретические занятия) – 7,5 (часа).

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся футболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся футболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом..

Основы методики обучения в футболе..Понятие об обучении и тренировке в футболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 16,5 (часа).

<u>Общая и специальная физическая подготовка- 16,5(часа).</u>
Общая физическая подготовка.
-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.
- *Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале

пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во
- время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

<u>Техника и тактика игры.</u>

- <u>Техника игры</u> .Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью., Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными

способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

- *Остановка мяча*. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении .Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи).Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате»,«шпагате» и подкате.
- *Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.
- *Тактика игры.* В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменой мест .В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны **к** началу и развитию атаки. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.
- *Тактика вратаря.* Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.
-
- *Отбор мяча*. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

- *Вбрасывание мяча*. Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча йогами на точность и дальность.

Легкая атлетика---7,5часа

ОФП---12 часа

Контрольные тесты и соревнования – 3 часов. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола. Соревнования по мини-футболу.
Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируется познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к учению, социальной компетентности, личностные качества;
метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
предметные результаты – освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение №1. Прилагается.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 60 часов. К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:
- материально-техническое обеспечение;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);
- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

	(тренировки, соревнования)	попеременный, дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео- материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов. Наблюдение за соревнованиями.	Анкетирование, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЛЫ

Для проведения педагогического мониторинга используется:
- педагогическое наблюдение,
- тестирование,
-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях,
- диагностика личного роста и продвижения.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1

2	Челночный бег 3х10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140

Когда должна проверяться высота сетки?

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы включают в себя:

- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)
- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и др.);
- педагогические технологии, в том числе информационных (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология
- формы организации учебного занятия - акция, , беседа, встреча с интересными людьмиигра, концерт, КВН, конкурс, конференция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, , соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	**Учебник по физической культуре** Физическая культура 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. – 2-е изд.. – М: Просвещение, 2010.;/ Физическая культура 5-7 классы учеб.для общеобразоват. организаций М.Я.Виленский-3-е изд. М: Просвещение, 2014.;/	8	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	В составе библиотечного фонда
1.3	**Методические издания по физической культуре и**	1	Методические

	физической подготовленности Физическая культура. Тестовый контроль. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/*В.И, Лях. – М – М.: Просвещение, 2012. – 160с.;* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /*В. И. Лях. -3-е изд.,перераб. и доп. М.: Просвещение, 2014. – 208с.*		пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

Sign 2021-02-03, 10-05-31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «настольный теннис» в школьной программе нет часов для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в настольном теннисе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы.

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в настольный теннис, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на обучающихся с 13 до 16 лет. В объединения принимаются обучающиеся 7-9 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группе 15-20 человек.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 114 часов.

Форма и режим занятий. Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности, проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся: 1 раза в неделю по 3 академических часа (117 часа в год). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

В течение года обучения обучающийся проходит совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в футбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний (теоретические занятия) – 15 (часов).

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся настольным теннисом Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся теннисом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям настольным теннисом.

Основы методики обучения в настольного тенниса. Понятие об обучении и тренировке в теннис. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 99 (часов).

Общая и специальная физическая подготовка- 44 (часов).

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовка.
Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля вразличных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и с места и с разбега.

Метания.

Челночный бег 3х10.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение теннисиста.
Комбинации применяемые в теннисе.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защите к атаке.
Учебно – тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физ. упражнения.

Общеразвивающие упражнения
Упражнения на выносливость.
Упражнения на гибкость.
Упражнения на ловкость.
Упражнения на быстроту.
Упражнения на координацию движения.
Упражнения на развитие силовых качеств.
Упражнение на развитие прыгучести.

Спортивные и подвижные игры

Прыжковые упражнения с предметами.
Прыжковые упражнения с отягощением.
Бег на короткие дистанции.
Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость

Передвижение теннисиста.
Комбинации применяемые в теннисе.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защите к атаке.
Учебно – тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физ. упражнения.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

<u>Техника игры. 46(часов)</u>

Передвижение теннисиста.

Комбинации применяемые в теннисе.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защите к атаке.
Учебно – тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физ. упражнения.
Итоговое занятие.
Стойка и перемещение теннисиста.
Подачи:
«Маятник».
«Веер».
Удары:
Удар толчком слева.
Удар подставка.
Удар накат слева.
Удар накат справа.
Удар подрезка слева.
Удар подрезка справа.
Удар «крученая свеча».
Игра толчком.
Отработка техники подачи.
Подача накатом.
Накат открытой ракеткой справа.
Накат закрытой ракеткой слева.
Короткий накат.
Длинный накат.
Топ-спин справа.
Топ-спин слева.
Набивание мяча ладонной стороной ракеткой.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
Атакующие удары справа.
Атакующие удары слева.

Контрольные игры и соревнования – 9 часов. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола. Соревнования по мини-футболу.
Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируется познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к учению, социальной компетентности, личностные качества;
метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
предметные результаты – освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение №1. Прилагается.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 266 часа. К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:
- материально-техническое обеспечение;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);
- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео- материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов. Наблюдение за соревнованиями.	Анкетирование, тестирование.

Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЛЫ

Для проведения педагогического мониторинга используется:
- педагогическое наблюдение,
- тестирование,
-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях,
- диагностика личного роста и продвижения.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140

Когда должна проверяться высота сетки?

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы включают в себя:
- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)
- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и др.);
- педагогические технологии, в том числе информационных (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного

обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология

- формы организации учебного занятия - акция, , беседа, встреча с интересными людьмиигра, концерт, КВН, конкурс, конференция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, , соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы.

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в волейбол, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на обучающихся с 10 до 12 лет. В объединения принимаются обучающиеся 4-5 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группе 15-20 человек.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 114 часов.

Форма и режим занятий. Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности, проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся: 3 раза в неделю по 1 академическому часу 114 часов в год). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

В течение года обучения обучающийся проходит совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в волейбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний (теоретические занятия) – 10 (часов).

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 104 (часов).

<u>Общая и специальная физическая подготовка-32 (часов).</u>

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча.

<u>Перемещения и стойки</u>: - стартовая стойка (И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

<u>Передача мяча сверху двумя руками</u>: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

<u>Подача мяча:</u> - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: - прямой, боковой

Основы техники и тактики игры 70 часов.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования – 2 часов. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируется познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к учению, социальной компетентности, личностные качества;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение №1. Прилагается.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 114 часов. К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

- материально-техническое обеспечение;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);
- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео- материала,	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в

	экскурсии, участие в соревнованиях.	Посещение и последующее обсуждение соревнований.	соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов. Наблюдение за соревнованиями.	Анкетирование, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЛЫ

Для проведения педагогического мониторинга используется:
- педагогическое наблюдение,
- тестирование,
-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях,
- диагностика личного роста и продвижения.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Нормативы по ОФП и СФП (для детей от 9 лет и старше)

Юноши

№	Упражнения	Оценка «5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (не более, сек.)	5.8	6.0	6.1
2	«Челночный бег» 5х6 м (не более, сек.)	11.4	11.7	12.0
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее, м)	9	8	7
4	Прыжок в длину с места (не менее, см.)	170	160	150
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее, см.)	40	38	35

Девушки

№	Упражнения	Оценка «5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (не более, сек.)	6.2	6.3	6.4
2	«Челночный бег» 5х6 м (не более, сек.)	11.7	11.9	12.2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы			

Sign 2021-02-03, 10-05-31

двумя руками стоя (не менее, м)	8	7	6
4 Прыжок в длину с места (не менее, см.)	165	150	135
5 Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее, см.)	36	33	30

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований.

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?
Что служит сигналом на право подачи?
Когда даётся свисток на подачу.
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?
В каких случаях передача считается не правильной?
Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
Что такое блокирование?
Кто имеет право участвовать в блокировании?
Когда блокирование считается состоявшимся?
Что такое групповое блокирование?
Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока.
Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?
Какой перерыв установлен перед решающей партией?
Даётся время на смену в решающей партии?

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы включают в себя:

- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)
- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и др.);
- педагогические технологии, в том числе информационных (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология
- формы организации учебного занятия - акция, , беседа, встреча с интересными людьмиигра, концерт, КВН, конкурс, конференция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, , соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	**Учебник по физической культуре** Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях-14-е изд.-М.:Просвещение, 2013. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразоват. органицаций/ Г.А. Колодницкий, В.С., Кузнецов.- М.: Просвещение, 2016.	40	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	В составе библиотечного фонда
1.3	**Методические издания по физической культуре и физической подготовленности** Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С., Кузнецов, М.В. Маслов.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2011. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе/А.Ю. Патрикеев.-Ростов н/Д:Феникс, 2014.-95с.- (Наша началка). Уроки физической культуры. Методические Рекомендации. 1-4 класс /А.П.Матвеев-М.:Просвещение, 2012.-127с.	1	0Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

Краснодарский край

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Шевченко муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол № ____
от _____ 2018 года
Председатель педсовета

_____/Л.В. Варламова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Волейбол

(указывается наименование программы)

Уровень программы: *ознакомительный*

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: *1 год (114ч)*

(общее количество часов)

(наименование)

Возрастная категория: от *10* до *12* лет

Вид программы: *модифицированная*

(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель: *Бут Александр Владимирович , учитель физической культуры*

(Ф.И.О. и должность разработчика)

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____/Н.А. Попова/

«__» августа 2018 года

Краснодарский край

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Шевченко муниципального образования Тимашевский район

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: от *10* до *12* лет
Учитель **Бут Александр Владимирович**

Количество часов: всего 114 часов; в неделю 3 часов;

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя физической культуры МАОУ СОШ № 11 Бут Александра Владимировича, программа утверждена 30.08.2018г. решением педагогического совета № 1

Sign 2021-02-03, 10-05-31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы.

Работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности программы.

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в баскетболе, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на обучающихся с 10 до 12 лет. В объединения принимаются обучающиеся 4-5 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группе 15-20 человек.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 114 часов.

Форма и режим занятий. Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности, проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся: 3 раза в неделю по 1 академическому часу 114 часов в год). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

В течение года обучения обучающийся проходит совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

1.Содействовать укреплению здоровья детей.

2.Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний (теоретические занятия) – 10 (часов).

Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 104 (часов).

Общая и специальная физическая подготовка-32 (часов).

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.
Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
Упражнения без мяча
Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью;
· в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
Основы техники и тактики игры 70 часов.
Тактическая подготовка
1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
Основы техники игры.
Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Контрольные игры и соревнования – 2 часов. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируется познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформировать мотивацию к учению, социальной компетентности, личностные качества;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение №1. Прилагается.

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности – 114 часов. К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

- материально-техническое обеспечение;
- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);
- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

	(тренировки, соревнования)	попеременный, дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео- материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов. Наблюдение за соревнованиями.	Анкетирование, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

8.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЛЫ

Для проведения педагогического мониторинга используется:
- педагогическое наблюдение,
- тестирование,
-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях,
- диагностика личного роста и продвижения.

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

“Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

Даётся время на смену в решающей партии?

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы включают в себя:- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)

- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование и др.);
- педагогические технологии, в том числе информационных (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно- модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология
- формы организации учебного занятия - акция, , беседа, встреча с интересными людьмиигра, концерт, КВН, конкурс, конференция, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, , соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	**Учебник по физической культуре** Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях-14-е изд.- М.:Просвещение, 2013. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразоват. органицаций/ Г.А. Колодницкий, В.С., Кузнецов.- М.:	40	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и

	Просвещение, 2016.		науки Российской Федерации
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	В составе библиотечного фонда
1.3	**Методические издания по физической культуре и физической подготовленности** Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С., Кузнецов, М.В. Маслов.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2011. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе/А.Ю. Патрикеев.-Ростов н/Д:Феникс, 2014.-95с.- (Наша началка). Уроки физической культуры. Методические Рекомендации. 1-4 класс /А.П.Матвеев-М.:Просвещение, 2012.-127с.	1	0Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

Краснодарский край

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Шевченко муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол № ____
от _____ 2018 года
Председатель педсовета

_____/Л.В. Варламова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Волейбол

(указывается наименование программы)

Уровень программы: *ознакомительный*

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: *1 год (114ч)*

(общее количество часов)

(наименование)

Возрастная категория: от *10* до *12* лет

Вид программы: *модифицированная*

(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель: *Бут Александр Владимирович , учитель физической культуры*

(Ф.И.О. и должность разработчика)

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____/Н.А. Попова/

«__» августа 2018 года

Краснодарский край

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Шевченко муниципального образования Тимашевский район

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: от *10* до *12* лет
Учитель **Бут Александр Владимирович**

Количество часов: всего 114 часов; в неделю 3 часов;

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя физической культуры МАОУ СОШ № 11 Бут Александра Владимировича, программа утверждена 30.08.2018г. решением педагогического совета № 1