****

**Паспорт программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название | Дополнительная общеразвивающая  программа «Спорт для всех» |
| 2 | Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 3 | Тип программы | Общеразвивающая |
| 4 | Вид деятельности | Физкультурно-спортивная |
| 5 | Автор – составитель | Живоглядов Юрий Вячеславович |
| 6 | Цель | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся. |
| 7 | Задачи | 1. Обучающие:  - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;  - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;  2. Развивающие:  - развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);  3. Воспитательные  - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;  - популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;  - воспитание моральных и волевых качеств. |
| 8 | Краткое содержание | Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. |
| 9 | Ожидаемый результат | *Личностные результаты*  - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;  - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;  - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.  *Метапредметные результаты***:**  - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;  - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;  - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;  - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;  - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.  *Предметные результаты*  Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. |
| 10 | Продолжительность реализации программы | 3 года:  1 год обучения – 102 часа  2 год обучения – 102 часа  3 год обучения – 102 часа |
| 11 | Возраст и категория обучающихся | От 7 до 17 лет |
| 12 | Формы и методы контроля за реализацией программы | - метод педагогического наблюдения;  - участие в соревнованиях различного уровня;  - сдача контрольных нормативов. |
| 13 | Адрес | Муниципальное казенное образовательное учреждение Булатовская средняя общеобразовательная школа,  662076, д. Булатово, Боготольский район, ул. Школьная, 1.  Телефон 8(39157)2-52-11  Эл адрес: [bulatovo\_sh@mail.ru](mailto:bulatovo_sh@mail.ru) |

**Пояснительная записка**

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.  
Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с настольным теннисом и городками. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 и 5-11 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 102 часа в год; 306 часов за 3 года обучения.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу в каждой группе после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) |

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее, а также те виды спорта, которые в нее не входят, и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы**: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Учебный план**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка:  знания по физической культуре  - легкая атлетика;  - гимнастика;  - волейбол;  - баскетбол;  - городки;  - настольный теннис | 4  4 | 90  16  14  24  16  10  10 | 94  4  16  14  24  16  10  10 | опрос  тестирование  тестирование  учебные игры  учебные игры  учебные игры  учебные игры |
| 3. | Инструкторская практика |  | 4 | 4 | опрос |
| 4. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 | тестирование |
| **Итого** | | **5** | **97** | **102** |  |

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |  |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 | опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка:  знания по физической культуре  - легкая атлетика;  - гимнастика;  - волейбол;  - баскетбол;  - городки;  - настольный теннис | 4  4 | 88  14  15  21  18  10  10 | 92  4  14  15  21  18  10  10 | опрос  тестирование  тестирование  учебные игры  учебные игры  учебные игры  учебные игры |
| 3. | Инструкторская практика |  | 6 | 6 | опрос |
| 4. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 | тестирование |
| **Итого** | | **5** | **97** | **102** |  |

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | функциональные пробы |
| 2. | Общефизическая подготовка:  знания по физической культуре  - легкая атлетика;  - гимнастика;  - волейбол;  - баскетбол;  - городки;  - настольный теннис | 4  4 | 85  14  15  20  16  10  10 | 89  4  14  15  20  16  10  10 | опрос  тестирование  тестирование  учебные игры  учебные игры  учебные игры  учебные игры |
| 3. | Инструкторская практика |  | 6 | 6 | судейство |
| 4. | Прием контрольных нормативов и тестов |  | 2 | 2 | тестирование |
| 5. | Соревнования |  | 3 | 3 | соревнования |
| **Итого** | | **5** | **97** | **102** |  |

**Содержание программы**

**Первый год обучения**

***Вводное занятие:***

***Теория:***  Инструктаж по ТБ.

***Практика:*** Ознакомление с видами физической активности.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Режим дня и режим питания. Физические упражнения.Основные части тела. Мышцы*,* кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

***Легкая атлетика:***

***Практика:*** Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

***Гимнастика:***

***Практика:*** Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

***Баскетбол:***

***Практика:***Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***Волейбол:***

***Практика:*** Специальная разминка волейболиста.Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

***Городошный спорт:*** Описание и основные правила игры. Терминология в городошном спорте

***Практика:*** Основы техники броска в городошном спорте (хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты).

***Настольный теннис:*** Правила игры. Правила соревнований.

***Практика***: Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Выбор ракетки и способы держания. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

***Инструкторская практика:*** жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

***Прием контрольных нормативов и тестов:*** тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

**Второй год обучения**

***Вводное занятие:***

***Теория:*** Инструктаж по ТБ.

***Практика:*** Измерение показателей физического развития.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни.

***Легкая атлетика:***

***Практика:*** Бег с ускорением на 30 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

***Гимнастика:***

***Практика:*** Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорные прыжки, со скакалкой. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

***Баскетбол:***

***Практика:***Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

***Волейбол:***

***Практика:***Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Снайперы». Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

***Городошный спорт:***

***Практика:*** Основы техники городошного спорта. Техника основного броска с полукона. Техника специальных бросков с полукона. Обратная и нормальная плоскости вращения биты. Методика начального обучения технике основного броска с полукона и специальных бросков.

***Настольный теннис:***

***Практика:*** Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

***Инструкторская практика:*** жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований по видам спорта.

***Прием контрольных нормативов и тестов:*** тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

**Третий год обучения**

***Вводное занятие:***

***Теория:*** Инструктаж по ТБ.Дневник самоконтроля

***Практика:*** Определение физической подготовленности, измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

***Легкая атлетика:***

***Практика:*** Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 60, 100, м; на 400, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

|  |
| --- |
| ***Гимнастика:***  ***Практика:*** Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании. |

***Баскетбол:***

***Практика:***Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

***Волейбол:***

***Практика:***

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

***Городошный спорт:***

***Практика:*** Пути овладения техникой броска и её совершенствования.  Анализ техники броска. Восходящая и нисходящая плоскости вращения биты.

***Настольный теннис:***

***Практика:*** Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы­пады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

***Инструкторская практика:*** судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований**.**

***Прием контрольных нормативов и тестов:*** тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

***Соревнования:*** Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях;

- демонстрировать жесты судей;

- проводить судейство соревнований.

**Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал 176 м2, городошный корт – 160 м2, тренажёрный зал – 15 м2, раздевалки, снарядная

Оборудование спортивного зала:

обруч гимнастический – 5 шт., маты гимнастические – 15 шт, навеснаяперекладина гимнастическая – 2 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт., канат для лазания с механизмом крепления – 2 шт. скамейка гимнастическая – 5 шт., конь гимнастический – 1шт., козел гимнастический – 2 шт., мост подкидной – 2 шт., стенка гимнастическая – 4 шт., дорожка разметочная для прыжков в длину с места – 1 шт., планка и стойки для прыжков в высоту – 2 компл., мяч для метания – 5 шт., гранаты для метания (500 и 700г.) по 2 шт., мяч набивной (1и2кг) – по 5шт., лыжи – 30 компл., мячи баскетбольные – 6 шт., мячи волейбольные – 8 шт., мячи футбольные – 3 шт., биты городошные – 3 компл., шашки – 8 компл., шахматы – 4 компл., теннисный стол – 3 шт., тренажеры (вело, беговая дорожка, атлетический) – 3 шт.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

* памятка по технике безопасности в спортивном зале;
* права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

* литература по основным разделам программы;

Методические рекомендации для педагогов

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

**Формы аттестации**

*Личная аттестация обучающихся*

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности*освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль*ведетсярегулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

*Промежуточная аттестация*определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* сдача контрольных нормативов.

В основетекущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

*Показатели успеваемости*по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативностиосвоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

***Оценочные материалы:***

[***http://www.gto.ru/norms***](http://www.gto.ru/norms)***;***

*Контрольные испытания по технике игры в волейбол:*

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

*Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:*

Ведение мяча по прямой 15м. 

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек. 

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10 бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

**Методические материалы**

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию

тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном

обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий

учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу

выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть

в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**Список литературы:**

1. Ю.Г.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры», «Дрофа», Москва 2004г,

2. Г.Б.Мейксон «Методика физического воспитания школьников»

3. М.В.Видякин «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе», «Учитель», Волгоград, 2006г.

4. В.И.Усаков «Первые шаги к физическому совершенству», Красноярск 1993

5. Э.Найминова «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры» «Феникс», Ростов-на-Дону, 2003

6. М.М.Кондратьева «Звонок на урок здоровья», «Просвещение», Москва, 1991

7. М.Д.Кудрявцев «Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности», Москва,2005

8. Г.А.Колодницкий и др. «Внеурочная деятельность учащихся: легкая атлетика» «Просвещение», Москва, 2011

9. А.И.Савостьянов «Физическое здоровье школьника» М.2006

10. В.А.Шкенев «Спортивно-прикладной туризм», «Учитель», Волгоград, 2009г

11. А.Ю.Патрикеев «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры», «Учитель», Волгоград

12. Л.И.Пензулаева «Малочисленная школа. Физическое воспитание», «Владос», Москва 2000

13. Ю.Г.Коджаспиров «Физкульт-ура! Ура! Ура!», Москва 2002

14. Твой Олимпийский учебник Москва Советский спорт 2001

15. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» «Дрофа», Москва 2001г