Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

города Канаш Чувашской Республики

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята** на заседании  педагогического совета  от «15» января 2022 г.  Протокол №1 | **Утверждаю**  директор МБОУ «Средняя  . общеобразовательная школа №5»  г. Канаш Чувашской Республики  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Дмитриева  Приказ № 3 от 17.01.2022 г. |

. .

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по физкультурно-спортивной направленности**

**«Движение»**

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Срок реализации: 3 года

г. Канаш, 2022

**Содержание:**

1.                 Пояснительная записка………………………………………………………. ...2

2.                 Цель и задачи программы……………………………………………………….3

3.                 Содержание программы…………………………………………………………3

- учебный план

- содержание учебного плана

4.                 Планируемые результаты……………………………………… ……………….7

5.                 Календарный учебный график.………………………………………………….8

6.                 Условия реализации программы………………………………. ………………16

7.                 Формы аттестации……………………………………………………………….17

8.                 Оценочные материалы………………………………………………………... ..17

9.                 Методические материалы……………………………………………………….20

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивная разработана в соответствии с

·        Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012)

, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

·        Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

·        Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

***Направленность программы:***физкультурно – спортивная

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Движение» направлена на:

·        формирование и развитие физических способностей обучающихся;

·        формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

·        создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;

·        социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

***Актуальность*** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с  младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

***Новизна*программ**ы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования  и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает  возможность заняться спортивными играми с  «нуля» тем детям, которые еще не начинали  проходить раздел «волейбол», «лапту» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

***Отличительные особенности программы.*** Программа  рассчитана  на более полное  изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных  навыков и  расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов  избранного вида спорта в течение  3 лет.

***Адресат программы:*** ребенок 9-13 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

***Объем программы***

Дополнительная общеобразовательная программа «Движение» рассчитана на 192 часа в год на три группы обучающихся по 68 часов на каждую группу.

***Срок освоения программы:*** три года

***Режим занятий***

1 год обучения –  (2 часа на группу) по 1 часу  2 раз в неделю

2 год обучения – (2 часа на группу)  по 1 часу 2 раз в неделю

3 год обучения – (2 часа на группу) по 1 часу 2 раз в неделю

Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в городских соревнованиях, республиканских соревнованиях, участие во всероссийских массовых спортивных мероприятиях.

***Формы организации образовательного процесса***

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

1. **Цель и задачи программы**

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

**Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

*Образовательные*

·        Формирование специальных знаний, умений  при игре в волейбол, баскетбол, футбол;

·        Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;

·        Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

*Развивающие*

·        Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;

·        Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательные*

·        Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения  в обществе; способов самоконтроля;

·        Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

·        Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

1. **Содержание программы**

***3.1. Учебный план I года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля  (нормативы) |
| всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 3 | 3 | - | зачет |
| 2 | Общефизическая подготовка | 10 | - | 10 | зачет |
| 3 | Подвижные игры | 12 | - | 12 | зачет |
| 4 | Баскетбол | 16 | - | 16 | Контрольные соревнования |
| 5 | Волейбол | 15 | - | 15 | Контрольные соревнования |
| 6 | Футбол | 10 | - | 10 | Контрольные соревнования |
| 7 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 | зачет |
|  | Всего часов: | 68 | 3 | 65 |  |

* 1. ***Содержание учебного плана I года обучения***

***Общая физическая подготовка***

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

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. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.*Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

*2. 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***

1.*Основы знаний.*Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

*2. 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?»

***Футбол***

1.*Основы знаний.*Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

*2. Практика.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

*Подвижные игры:* «Точная передача», «Попади в ворота».

* 1. ***Учебный план II года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля  (нормативы) |
| всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 3 | 3 | - | зачет |
| 2 | Общефизическая подготовка | 10 | - | 10 | зачет |
| 3 | Подвижные игры | 12 | - | 12 | зачет |
| 4 | Баскетбол | 16 | - | 16 | Контрольные соревнования |
| 5 | Волейбол | 15 | - | 15 | Контрольные соревнования |
| 6 | Футбол | 10 | - | 10 | Контрольные соревнования |
| 7 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 | зачет |
|  | Всего часов: | 68 | 3 | 65 |  |

* 1. ***Содержание учебного плана II года обучения***

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.*Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

*2. Практика.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

*Подвижные игры:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.*Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

*2. Практика.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

*Подвижные игры*: «Волна», «Неудобный бросок».

***Футбол***

1.*Основы знаний.*Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.*Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

***3.5. Учебный план III года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля  (нормативы) |
| всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний | 3 | 3 | - | зачет |
| 2 | Общефизическая подготовка | 10 | - | 10 | зачет |
| 3 | Подвижные игры | 12 | - | 12 | зачет |
| 4 | Баскетбол | 16 | - | 16 | Контрольные соревнования |
| 5 | Волейбол | 15 | - | 15 | Контрольные соревнования |
| 6 | Футбол | 10 | - | 10 | Контрольные соревнования |
| 7 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 | зачет |
|  | Всего часов: | 68 | 3 | 65 |  |

***3.6.Содержание учебного плана III года обучения***

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, 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. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Баскетбол***1.*Основы знаний.*Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

*2. 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***

1.*Основы знаний.*Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

*2. Практика.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

*Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Футбол***

1.*Основы знаний.*Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

*2. Практика.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

*Подвижные игры:* «Передал – садись», «Передай мяч головой».

.

**Контрольные испытания**

*Контрольные игры и соревнования:*

*теория*

·                   Правила соревнований

·                   Положение о соревнованиях

·                   Расписание игр

·                   Оформление хода и результата соревнований

*Практика:*

·                   Соревнования по подвижным играм с элементам спортивных игр, «Веселые старты»

·                   Учебно-тренировочные игры. Сдача тестов.

·                   Товарищеские встречи. Соревнования по спортивным играм.

**Нормативы физической и технической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (виды испытаний) | мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 140 | 150 | 160 |
| 2 | Передача мяча сверху (стоя у стены) (5попыток) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, сидя (м) | 3,0 | 4,0 | 5,0 | 2,0 | 3,0 | 4,0 |

1. **Планируемые результаты**

***Личностные:***

- повысить уровень своей физической подготовленности;

-   приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

 - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;

- прилежание и ответственности за результаты обучения.

***Метапредметные:***

-  уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;

- речевая деятельность, навыки сотрудничества;

- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

***Предметные:***

- у  обучающихся  должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

-        постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

-  участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, областного масштабов.

***К концу 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся должен***

**знать:**

·                   Основы истории развития спортивных игр в России;

·                   О строении и функциях организма человека;

·                   Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

·                   Правила игры; места занятий, инвентарь.

**уметь:**

·                   Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;

·                   Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

***К концу 2 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся должен***

**знать:**

·                   Основы истории развития спортивные игры в России;

·                   Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

·                   Физические основы деятельности систем дыхания кровообращения и       энергообеспечения при мышечных нагрузках;

·                   Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

·                   Правила игры в спортивные игры.

**уметь:**

·                   Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;

·                   Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

·                   Применять технические и тактические приёмы в нападении и защите в игре спортивные игры;

·                   Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

***К концу 3 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся должен***

**знать:**

·                   Основы истории развития спортивных игр в России;

·                   Правила игры в спортивные игры (состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; вход мяча в игру; проигрыш очка; счет и результаты игры; правила игры);

·                   Основы методики обучения и тренировки по спортивным играм (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных качеств, физический и волевых качеств);

·                   Основы техники и тактики игроков (характеристика техники и тактики сильнейших юных спортсменов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года);

**уметь:**

·        Составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой;

·        Проводить подготовительную и основную часть занятий по начальному обучению технике игры.

·                   Технически правильно осуществлять двигательные действия в спортивных играх, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

·                   Играть в спортивные игры по правилам.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Месяц** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Лекция  беседа | 1 | Вводное занятие.  Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. | Спортивный зал | Обсуждение, опрос |
| 2 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие, беседа | 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение, обсуждение |
| 3 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 4 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Вслед за мячом». «Вертушка», «Перетягивание в парах» | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 5 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения. | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 6 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Бег. Старты из различных положений.  Игры «Эстафета у стены», «Удочка» | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 7 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. Сведения о строении и функциях организма человека | Спортивный зал | Наблюдение, беседа |
| 8 | сентябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Разучивание передачи верхней и нижней. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 9 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Разучивание нижней прямой подачи. Игра «Бег командами», «Разведчики и часовые» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 10 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Имитация передач в парах Подвижные игры «Салки», «Перестрелка» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры с элементами волейбола. «Два лагеря», «Попади в мяч» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Игры. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Игры для развития ловкости Два мяча через сетку», «Салки» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 15 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Упражнения для развития прыгучести. «Бег командами», «Разведчики и часовые» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 | октябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Развитие скоростно-силовой выносливости. «Ловля парами», «Борьба за мяч», | Спортивный зал | Наблюдение |
| 18 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Совершенствование приема сверху двумя руками Прием мяча после отскока мяча от щита, от стены (расстояние 1-2 м). | Спортивный зал | Наблюдение |
| 19 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Игра волейбол. Правила игры | Спортивный зал | Наблюдение, беседа |
| 20 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. «Бег раков», «Всадники», | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. «Охотники и утки», «Борьба за мяч» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 22 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 23 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и защиты после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 24 | ноябрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Бег 30м. (6х5), прыжок в длину с места (см), прыжок в высоту с места толчком двух ног (см). | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 26 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Бег с остановками, изменением направления. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Игра волейбол. Правила игры | Спортивный зал | Наблюдение, беседа |
| 28 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 29 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения нападения различными способами. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 30 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая | Спортивный зал | Наблюдение |
| 31 | декабрь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Совершенствование передач у стенки | Спортивный зал | Наблюдение, лекция, беседа |
| 32 | январь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 33 | январь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Совершенствование передач в парах. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 34 | январь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Контрольные испытания | Спортивный зал/спортивная площадка | тестирование |
| 35 | январь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | Спортивный зал | Наблюдение |
| 36 | январь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 37 | январь | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжок в длину с места. Передача мяча сверху двумя руками. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. Контрольные испытания | Спортивный зал | Наблюдение |
| 38 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 39 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие Практическое занятие | 1 | Разучивание разбега для нападающего удара. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 40 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | Спортивный зал | Наблюдение |
| 41 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Челночный бег с изменением направления 3Х10, 5Х9 | Спортивный зал | Наблюдение |
| 42 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 43 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Падения. Техника защиты игра «Борьба за мяч». Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 44 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.  Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок». | Спортивный зал | Наблюдение |
| 45 | февраль | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры «Скакуны», «Мяч ловцу». Прием сверху, снизу двумя руками. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 46 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 47 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | Спортивный зал | Наблюдение |
| 48 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 49 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Гигиена, контроль и самоконтроль. Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости. | Спортивный зал | Наблюдение, беседа |
| 50 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Два лагеря» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 51 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 52 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при нападения первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 53 | март | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Упражнения для развития силы и выносливости. Игра «Бой петухов» | Спортивный зал | Наблюдение |
| 54 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 55 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Учебная игра. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 56 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). *Подвижные игры* «Передал – садись», «Передай мяч головой». | Спортивный зал | Наблюдение, беседа |
| 57 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную (мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 58 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.Подвижные игры «Передал – садись», «Передай мяч головой». | Спортивный зал | Наблюдение, беседа |
| 59 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.  Подвижные игры«Точная передача», «Попади в ворота». | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 60 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Передачи мяча в парах. Подвижные игры «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 61 | апрель | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 62 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Передачи мяча в парах.. Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 63 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Прыжки в длину с места. Передача мяча сверху двумя руками. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 64 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Контрольные испытания | Спортивный зал/спортивная площадка | тестирование |
| 65 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Двухсторонняя учебная игра волейбол | Спортивный зал/спортивная площадка | Наблюдение |
| 66 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Двухсторонняя учебная игра баскетбол | Спортивный зал/спортивная площадка | Соревнование |
| 67 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Двухсторонняя учебная игра футбол | Спортивный зал/спортивная площадка | Соревнование |
| 68 | май | 14.30.-15.30. | Практическое занятие | 1 | Итоговое занятие. Двухсторонняя учебная игра | Спортивный зал | Соревнование |

1. **Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение* *дополнительной общеразвивающей программы*** :

1.  Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь (в расчете на количество обучающихся из 10 чел);

1. Сетка волейбольная                              1 штуки

2. Гимнастическая стенка                         6 пролетов

3. Гимнастическая скамья 5 штук

4. Гимнастические маты                            4 штуки

5. Скакалки                                                 10 штук

6. Мячи набивные (масса 1 кг)                 10 штук

7. Мячи спортивные волейбольные         10 штук

8. Мячи спортивные баскетбольные 10 штук

9. Гантели 10 штук

10 Теннисные мячи                                    10 штук

 11. Игровая форма 10 комплектов.

***Информационное обеспечение*  *дополнительной общеобразовательной программы*** –  видео-, фото-, интернет источники;

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов)

***Кадровое обеспечение*  *дополнительной общеобразовательной программы***:

Педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет  высшее педагогическое образование , прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

1. **Формы аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид аттестации | Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
| Текущая  аттестация | по итогам полугодия | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.  Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности.  Зачет |
| Аттестация результативности | В конце учебного года или курса обучения | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование.    Зачет |

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

1. **Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

***Мониторинг  результатов обучения детей***

***по дополнительной общеразвивающей программе «Движение»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Формы контроля |
| **Предметные результаты**  **1.Теоретическая подготовка:**  1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:  - Общий режим дня.  - Правила перехода на волейбольной площадке.  - Основатель игры.  - Влияние физических упражнений на организм занимающихся  - Правила игры  -Характеристика техники передачи  - Самоконтроль   1.2. Владение специальной терминологией | Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям    Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл)     10            достаточный (хор)       5          недостаточный (уд)    1 | опрос  Тестирование |
| **2. Практическая подготовка ребенка:**  2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой по каждому конкретному году обучения          2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. | Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.              Отсутствие затруднений  в использовании специального оборудования и оснащения. | Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл)     10         достаточный (хор)       5      недостаточный (уд)    1 | Наблюдение  Тестирование  Зачет  Контрольные испытания |
| **3.Метапредметные результаты**  Регулятивные          Коммуникативные        Познавательные | Управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность    Речевая деятельность, навыки сотрудничества    Работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения | Высоко развита способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Успешно решает предметные задачи  Способен к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает затруднения при решении предметных задач  Не всегда способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает существенные затруднения при решении предметных задач | оптимальный (отл)     10          достаточный (хор)       5          недостаточный (уд)    1 | Наблюдение  зачет |
| **4. Личностные результаты**  Система ценностных отношений    Мотивация | -соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;  - прилежание и ответственности за результаты обучения. | -Имеет высокие достижения в личностном развитии. Знает и выполняет  основные моральные нормы,  понимает их социальную необходимость  -Имеет достаточные достижения в личностном развитии.  Ориентирован на выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости.  -Наблюдаются незначительные достижения в личностном развитии. Не всегда выполняет нормы, испытывает затруднения в  понимании их социальной необходимости | оптимальный (отл)     10            достаточный (хор)       5              недостаточный (уд)    1 | Наблюдение |

1. **Методические материалы**

***Методы обучения:***

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания:  убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие,  праздник, представление, соревнование, турнир, экскурсия.

В группах 1 года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В группах второго и третьего годов обучения  происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся, уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

         Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных спортсменов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

          Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой,  которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с обучающимися.

        Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

       В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

        Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.       Особенности 1-ого года обучения состоит в том, что здесь начинается стабильная специализированная работа по виду спорта.

       Занятия в последующие годы обучения по своему содержанию являются логическим продолжением работы первого года обучения, однако начинается проявляться специализированность в плане выявления игровых функций обучающихся.       На занятиях обучающиеся второго года обучения должны приобрести навыки судейства игры.

       На 3 – ем году обучения группы достигают высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники, тактики игры, приобретают определённые игровые навыки.