

Краснодарский край, Апшеронский район, пгт Нефтегорск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023 г



**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
МБОУСОШ №20**

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка.....	3-5 стр
2. Цели и задачи.....	5-6 стр
2.1 Направленность.....	6 стр
2.2 Актуальность.....	6-7 стр
2.3 Новизна.....	7 стр
2.4 Целесообразность.....	7-8 стр
2.5 Отличительные особенности образовательной программы	8-9 стр
2.6 Адресат образовательной программы.....	9 стр
2.7 Уровень образовательной программы объем, сроки	9 стр
2.8 Место проведения.....	9-10 стр
2.9 Формы обучения.....	10 стр
3. Содержание программы.....	10-18 стр
4. Планируемые результаты.....	18-22стр

Раздел 2 « Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации

2.2.1 Календарный учебный график.....	23 стр
2.2.2 Условия реализации основной образовательной программы	23-24стр
2.2.3 Описание кадровых условий реализации основной образовательной программы.....	25 стр
2.2.4 Формы аттестации.....	25стр
2.2.5 Оценочные материалы.....	25 стр
2.2.6 Методические материалы.....	25-27стр
2.2.7 Приложения №1, №2, №3 (рабочие программы)	

РАЗДЕЛ 1.

Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242).

Образовательная программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения дополнительных программ.

Волейбол – один из наиболее увлекаемых и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, выносливостью и ловкостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статистических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирования навыков на уровне практического применения

ОФП - подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Один из приоритетов государственной политики в области образования - ориентация не только на усвоение обучающимися определённой суммы знаний, но и на их воспитание, развитие личности, познавательных и созидательных способностей. Данный факт нашёл отражение в Национальной доктрине образования, устанавливающей приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития на период до 2025 года. С учётом того, какое значение шахматная игра имеет для развития школьников, особенно ценно, что во многих странах. На сегодняшний день накоплен достаточно значимый опыт внедрения шахмат в образовательный процесс, что позволяет по достоинству оценить эффект воздействия этой игры на развитие учащихся.

В рамках школьного спортивного клуба активное освоение детьми данного вида деятельности благотворно скажется на их психическом, умственном и эмоциональном развитии, будет способствовать формированию нравственных качеств, изобретательности и самостоятельности, умения ориентироваться на плоскости, сравнивать и обобщать. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность личностной самореализации без агрессии, компактность, экономичность, - всё это выгодно выделяет шахматы из большого ряда иных видов спорта

2 Цели и задачи

Целью программы: является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности ;

освоения приемами техники волейбола

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности;

массовое вовлечение детей школьного возраста в шахматную игру;

выявление, развитие и поддержка детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами.

2.1. Направленность

Отличительными особенностями общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в спортивном клубе, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения:

2.2. Актуальность

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

«Шахматы в школе» - курс, который используется в школе для изучения шахматной теории и практики и большое значение имеет развивающая функция обучения, ориентированная на развитие мышления школьников, требующая не только усвоения готовых знаний, но и, самое главное, их понимания, осознания и применения в различных метапредметных областях.

Занятия по волейболу способствуют укреплению костно – связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Актуальностью программы по ОФП является в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

2.3. Новизна

Новизна программы по ОФП заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Апшеронского района.

Новизна образовательной программы по волейболу заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Сохраняя все основные плюсы шахматной игры, учебный курс обладает рядом существенных преимуществ, важных для общеобразовательной организации: компактность оборудования: шахматный инвентарь, необходимый для обучения и турниров. Возможность участия в игре (соревнованиях) обучающихся различного возраста, уровня подготовленности и личностных особенностей, высокая степень травмобезопасности.

2.4. Целесообразность

Целесообразность программы «ОФП» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта,

здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Целесообразность и актуальность программы по волейболу заключается в том, что знания по ней позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в спортивном клубе, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и особенностями тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В рамках школьного образования активное освоение детьми данного вида деятельности благотворно сказывается на их психическом, умственном и эмоциональном развитии, будет способствовать формированию нравственных качеств, изобретательности и самостоятельности, умения ориентироваться на плоскости, сравнивать и обобщать. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность личностной самореализации без агрессии, компактность, экономичность – все это выгодно выделяет шахматы из большого ряда иных видов спорта.

2.5. Отличительные особенности образовательной программы

Отличительными особенностями программы по ОФП является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер – преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно – тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов;
- укрепления здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
- воспитание морально – волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом;
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

2.6. Адресат образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы по ОФП : учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет), проявляющих интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям.

В программу принимаются дети в возрасте 11-16 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль.

Программа рассчитана на детей в возрасте 16-18 лет, проявляющие интерес к шахматам, 1-4 года обучения.

2.7. Уровень образовательной программы, объем и сроки

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 4 года обучения – 168 учебных часа (42 часов в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность – один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному времени – 45 минут.

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «ОФП» рассчитана на 4 года обучения – 378 учебных часа в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность – один раз в неделю, по ограниченному времени – 45 минут.

2.8. Место проведения

Занятия по волейболу проводятся в спортивном зале школы.

Занятия по ОФП проводятся на спортивной площадке и игровой комнате.

Занятия по шахматам проводятся в классной комнате (кабинет физики).

2.9. Формы обучения

При проведении занятий по волейболу проводятся формы обучения: групповая, игровая, индивидуальная, практическая, комбинированная.

При проведении занятий по ОФП проводятся формы: игровая, познавательная.

3. Содержание программы

ВОЛЕЙБОЛ.

1. Основы знаний (теоритическая часть)

- история возникновения и развития волейбола;
- сведения о строении и функциях организма человека;

- правила игры в волейбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
- роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов;
- места занятий, инвентарь

2.Общефизическая подготовка (практическая часть)

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры

3. Специальная физическая подготовка (практическая часть)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

4.Техническая подготовка (практическая часть)

Техника нападения

- перемещения и стойки;
- действия с мячом, передачи мяча

Техника защиты

- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком;
- сочетание способов перемещений и остановок

5. Тактическая подготовка

Тактика нападения

- индивидуальные действия;
- командные действия

Тактика защиты

- индивидуальные действия;
- командные действия

6. Контрольные игры и соревнования

Теоретическая часть

- правила соревнований

Практическая часть

- соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола;
- учебно – тренировочные игры;
- физическая подготовленность

ОФП

Содержание программы

Таблица тематического распределения часов

1 класс (48 часов)

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (43 часа).

Развитие основных двигательных качеств : гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость : наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты : беговые эстафеты , челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести : прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину , с места , многоскоки.

Строевая подготовка : Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения : беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; , на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Подвижные игры и эстафеты : эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", " Вызов номеров "

2 класс (48 часов).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (43 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры , прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Элементы спортивных игр.Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

3 класс (42 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (40 часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

4 класс (42 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (40часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

№ п/п	Разделы, темы	Программа	классы			
			1 кл.	2 кл.	3кл.	4кл.
1	Основы теоретических знаний	20	5	5	5	5
2	Двигательные действия и навыки»	168	36	36	36	36
3	Соревнования	4	1	1	1	1
	Итого	202	42	42	42	42

4. Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по «Волейболу», учащиеся должны знать и применять:

- Достичь высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Занимать призовые места на соревнованиях районного и краевого уровня;
- Повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня спортивного разряда;
- Устойчиво овладевать умениями и навыками игры;
- Развить у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом, как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Уметь контролировать психическое состояние.

К концу второго учебного года учащиеся должны:

- уметь видеть нападение со стороны партнёра, защищать свои фигуры, нападать и создавать угрозы;
- защищать свои фигуры от нападения и угроз;
- решать шахматные задачи на тактику и видеть следующие тактические угрозы в партиях: двойной удар, связку, ловлю фигуры, сквозной удар, мат на последней горизонтали, открытый и двойной шахи;
- ставить мат одинокому королю ладьёй и королём;
- разыгрывать шахматную партию с партнёром от начала и до конца, правильно выводя фигуры в дебюте;
- реализовывать большое материальное преимущество.

К концу третьего учебного года учащиеся должны:

- владеть новыми элементами шахматной тактики: «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат»;
- понимать основы разыгрывания дебюта и правильно выводить фигуры в начале партии;
- знать способы атаки на рокировавшегося и нерокировавшегося короля;
- уметь разыгрывать элементарные пешечные эндшпили и реализовывать большое материальное преимущество;
- принимать участие в шахматных соревнованиях.

К концу четвёртого учебного года учащиеся должны:

- владеть основными шахматными понятиями;
- владеть основными элементами шахматной тактики и техники расчёта вариантов в практической игре;
- находить и решать различные шахматные комбинации, в том числе мат в два- три хода;
- знать и применять основные принципы развития фигур в дебюте; открытые дебюты и их теоретические варианты;
- уметь атаковать короля при разносторонних и равносторонних рокировках;

- разыгрывать элементарные пешечные, ладейные и легкофигурные эндшпили, знать теоретические позиции;
- уметь реализовывать материальное преимущество;
- принимать участие в шахматных соревнованиях.

В результате освоения программного материала по ОФП

Учащиеся I класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах составления комплексов утренней зарядки; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминутки; - играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения.

Учащиеся II класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о зарождении древних Олимпийских играх; - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; - о правилах проведения закаливающих процедур; - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; 	<ul style="list-style-type: none"> - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- **Учащиеся III класса должны:**

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси; - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- **Учащиеся IV класса должны:**

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

РАЗДЕЛ 2

Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации

2.2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен в соответствии следующих документов:

1. Федеральные и региональные нормативные документы, используемые при составлении плана дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

- письмо министерства образования, науки и молодежной политики от 02.02.2016 г № 47-1317/11 « Об организации дополнительного образования

- приказа управления образования от 02.02.2016 г № 135/01-03 « Об организации дополнительного образования в спортивных клубах.

Дополнительное образование организуется через такие формы: как секции, внеклассные мероприятия, классные часы, соревнования.

2. Таблица-сетка часов – приложение № 1

3. Кадровое и методическое обеспечение соответствует требованиям учебного плана

2.2.2. Условия реализации основной образовательной программы

1. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы по волейболу:

Для реализации программы на занятиях имеется следующее оборудование и инвентарь ;

1. Сетка волейбольная 1 штуки

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастические маты 10 штук

4. Скакалки 20 штук

5. Мячи набивные (масса 1 кг) 10 штук

6. Мячи спортивные волейбольные 15 штук

7. Теннисные мячи 10 штук оборудования,

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

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

Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

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

2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы по шахматам:

Шахматы – 20 штук - 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.

2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы по ОФП:

1. Гимнастические маты 10 штук
2. Скакалки 20 штук
3. Мячи набивные (масса 1 кг) 10 штук
4. Мячи спортивные волейбольные 15 штук
5. Мячи футбольные 10 штук
6. Обручи 10 штук
7. Теннисные мячи 10 штук оборудования

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.

2.2.3 Описание кадровых условий реализации основной образовательной программы

МБОУСОШ №20 укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных основной образовательной программой образовательной организации, способными к инновационной профессиональной деятельности.

2.2.4 Формы аттестации

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.

Зачет

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований.

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

2.2.5. 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.

2.2.6. Методические материалы

По содержательной направленности программа ОФП является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По содержательной направленности программа «Волейбол» является физкультурно-спортивной. 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: спортивный праздник, соревнование.

В группах 1 года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В группах второго и третьего и четвертого 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.

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.

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 и 4 – ом годах обучения группы достигают высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники, тактики игры, приобретают определённые игровые навыки.

2.2.7 Рабочие программы имеются в приложении №1, №2

