

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ёдвинская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендована
методическим советом
Протокол №5
от «18» марта 2022 г.

Принята педагогическим
советом
Протокол № 8
от «12» апреля 2022 г.

Утверждена
и введена в действие
приказом № 01-06/149
от «20» мая 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП (общая физическая подготовка)»

Возраст обучающихся: 6,6-12 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Тюрина Наталья Ивановна,
учитель физической культуры

Ёдва, 2022

1. Пояснительная записка **(Общая характеристика программы)**

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года n 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа 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).
- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г №214-п (п.65 правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей);
- Устава образовательной организации;
- Программы воспитания МОУ «Ёдвинская СОШ».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область программы – основы физической подготовки.

Предмет – физическая культура (в основе программы лежит учебное пособие Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений»).

Уровень – базовый.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

На состояние здоровья наших детей, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- климатические условия нашего региона;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло - звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие младшего школьника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов дыхания и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Крайне опасны неудовлетворенность детей процессом обучения и психотравмирующие ситуации, возникающие в школе, поскольку, не находя

продуктивного выхода из школьных затруднений, многие дети тянутся к психотропным веществам.

Некоторые исследователи (М.Ф. Сауткин; Н.С. Кончиц) отмечают, что в практике физического воспитания не разработаны объективные критерии оздоровительного эффекта физических упражнений. Комплексной программой по физической культуре в системе среднего образования предусматривается решение оздоровительных задач, наряду с образовательными и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса по аналогии с другими учебными дисциплинами – по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач контролируется, т.е. в конце каждого периода подготовки школьники сдают контрольные нормативы по разделам программы (лыжной подготовке, гимнастике и т.д.). А вот контроль над решением оздоровительных задач в программе не предусмотрен. В то же время успешность обучения в школе, повышение работоспособности, укрепление здоровья школьников, повышение уровня знаний во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок, т.е. здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры. В связи с вышеизложенными проблемами возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП».

Актуальность.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства¹. Она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по общей физической культуре, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, профилактику асоциального поведения, но и возможность совершенствовать уровень физической подготовки, создание условий для спортивной самореализации личности ребенка².

Отличительные особенности программы.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке 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 со спортивными играми: пионербол, волейбол. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр, являются формированием у детей правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости, создание мышечного корсета; увеличение подвижности позвоночника, устранение или уменьшение его искривления, укрепления мышц и обеспечение нормального наклона таза.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию моральных и волевых качеств, приобретению опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого

¹ В соответствии со ст. 26 ФЗ РФ «Об образовании».

²Примерные требования к программам дополнительного образования детей Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Адресат программы.

Возраст обучающихся составляет 6,6 – 12 лет. В младшем школьном возрасте происходит становление индивидуальных интересов и мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В соответствии с Уставом учреждения, в объединение по интересам «ОФП» принимаются дети на основании следующих документов:

- письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора;
- копии свидетельства о рождении;
- справки от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в данном объединении по интересам

Объем программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – **792 часа.**

Год обучения	Возраст детей	Кол-во часов в неделю	Кол-во детей в группе *	Кол-во часов в год
1	6,6-7лет (1классы)	4	не менее 15	144
2	8-9	6	не менее 12	216
3	10-12	6	не менее 10	216
4	11-12	6	не менее 10	216

Срок освоения программы: 4 года обучения, 144 недели, 36 месяцев.

Режим занятий.

Курс обучения рассчитан:

- для 1 года обучения 4 часа в неделю, периодичность составляет 4 раза по 1 часу;
- для 2, 3 и 4 - го года обучения 6 часов в неделю, периодичность составляет 3 раза по 2 часа (академический час – 40 мин). Перерыв между занятием – 10 мин.

Календарный учебный график

1 год обучения

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2022 по 31.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

2 год обучения

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

3 год обучения

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2024 по 31.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

4 год обучения

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2025 по 31.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

2. Цель и задачи

Цель: создать условия для формирования здорового образа жизни и развития личностного потенциала обучающихся посредством физической активности.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение теоретических знаний в области физической культуры;
- формирование основных приемов техники различных спортивных игр;

Развивающие:

- развитие познавательного интереса в изучении спортивных игр;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля, самодисциплины;

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- воспитание организаторских навыков;
- воспитание стойкого интереса к занятиям по спортивным играм.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов 1 год обучения			Кол-во часов 2 год обучения			Кол-во часов 3 год обучения			Кол-во часов 4 год обучения			Итого:		
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П
1.	Основы знаний	16	16	-	5	5	-	8	8	-	8	8	-	29	29	-

2.	Общая физическая подготовка	108	-	108	87	-	87	82	-	82	82	-	82	277	-	277
3.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	62	2	60	92	-	92	58	-	58	154	-	154
4.	Техническая подготовка	28	-	28	28	2	26	-	-	-	-	-	-	56	2	54
5.	Учебно – тренировочные игры	54	-	54	24	-	24	24	-	24	56	-	56	102	-	102
6.	Организационно-массовая работа	10	-	10	10	-	10	10	-	10	12	-	12	30	-	30
	Всего:	216	16	200	216	9	207	216	8	208	216	8	208	648	31	615

Модуль 1: 1 год обучения

Образовательная задача модуля: научиться определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.

Учебные задачи модуля:

- разучить правила спортивных игр («Перестрелка», «Пионербол», и т.д.);
- познакомиться с элементарными спортивными понятиями, обучиться практическим навыкам выполнения упражнений;
- развивать свои физические способности.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (беседы, тестирование, соревнования, учебные занятия, тренировочные занятия, экскурсии);
- подгрупповые (беседы, просмотр презентаций);
- индивидуальные (помощь отстающим, дополнительные задания обучающимся, которые справляются с заданиями быстрее остальных, индивидуальные консультации).

Содержание учебного плана (1-ый год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятия
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	16ч	16 ч		Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу,
	1.1. Введение в программу		1		
	1.2. Гигиена, режим дня и питание человека		1		
	1.3. Правила по настольным спортивным играм		1		
	1.4. Правила игры по спортивным играм (пионербол, волейбол, футбол, баскетбол, бочча, голбол)		2		
	1.5. Инструктаж по технике безопасности.		1		
	1.6. Основные сведения о строении и функциях человеческого организма, гигиене. Понятия о наиболее		2		

	распространённых заболеваниях. Профилактика травм.				инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую часть: ОФП и игры.
	1.7. Понимание принципов построения тренировки и восстановления		2		
	1.8. Понимание основ техники и принципов тактики и стратегии в играх.		2		
	1.9. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, спортивным играм.		2		
	1.10. Формирование установки на тренировочную деятельность		2		
2.	Общая физическая подготовка	108 ч		108 ч	Учебно- тренировочные занятия
	2.1. Входящий педконтроль			2	
	2.2. Беговые упражнения			20	
	2.3. Прыжковые упражнения			10	
	2.4. Упражнения для развития гибкости.			6	
	2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.			6	
	2.6. Упражнения для формирования равновесия.			6	
	2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.			6	
	2.8. Упражнения для развития ловкости.			6	
	2.9. Упражнения для развития координации.			6	
	2.10. Упражнения с большими мячами.			6	
	2.11. Упражнения с малыми мячами.			6	
	2.12. Парные и групповые упражнения			6	
	2.13. Промежуточный педконтроль			2	Контрольная игра
	2.14. Игры, эстафеты на реакцию, внимание, ловкость, быстроту и расслабление.			20	
4.	Техническая подготовка	28 ч		28 ч	Учебно- тренировочные занятия
	4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			6	
	4.2. Техника ловли и передачи мяча			6	
	4.3. Техника ведения мяча			8	
	4.4. Техника бросков мяча			8	
5.	Учебно-тренировочные игры	54 ч		54 ч	Соревнования, игра.
	5.1. Пионербол			12	
	5.2. Футбол			12	
	5.3. Баскетбол			12	

	5.4. Промежуточный педконтроль			2	Контрольное тестирование.
	5.5. Бочча			10	
	5.6. Голбол			6	
6.	Организационно-массовая работа	10 ч		10 ч	Беседы, состязания, круглый стол и т.д.
	ВСЕГО	216 ч	16 ч	200 ч	

Содержание программы. 1 год обучения

1. Основы знаний (6 ч.).

Теория (6 ч.) Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Беседа с детьми о влиянии лечебной гимнастики на здоровье детей и взрослых. Постановка корпуса. Краткие сведения о строении и функции позвоночника в жизни ребёнка. Гигиена, режим дня и питание человека. Правила по настольным спортивным играм. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Гигиена спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Значение физических упражнений для развития физических и духовных способностей. Меры безопасности по медицинскому обеспечению. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Противопоказания к занятиям спортом. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. Упражнения для развития двигательных качеств. Предупреждение спортивных травм. Правила игры по спортивным играм («Пионербол», «Бочча», Баскетбол, Футбол, «Голбол»)
Форма контроля: устный опрос.

2. Общая физическая подготовка (108 ч.)

2.1. Входящий педконтроль

Форма контроля: прием нормативов.

2.2. Беговые упражнения

Практика (20 ч.) Бег с отводом согнутых в коленях ног. Бег с высоким подъемом бедер и прямых ног. Бег прыжками. Бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой). Бег широким шагом через препятствия высотой 15–20 см. Бег из разных стартовых положений. Бег на скорость (30 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Чередование ходьбы и бега (на 3–4-х отрезках пути по 100–150 м каждый). Медленный бег в течение 2–3 минут.

2.3. Прыжковые упражнения

Практика(10 ч.)Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;подскоки с махом ногой и руками;подскоки с доставанием подвешенного предмета;прыжки приставными шагами;прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;прыжки на одной ноге через линию;прыжки на двух ногах через линию;напрыгивание на линию на одной и двух ногах;прыжки на месте с различной высотой подскока;прыжки на месте с различной

высотой подскока и взмахом руками; прыжки с поворотом на 90, 180, 360°; прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа; прыжки ноги врозь, разножкой.

2.4. Упражнения для развития гибкости

Практика (6 ч.) Разные группы упражнений для развития гибкости: активные упражнения (гибкость за счёт собственных мышечных усилий); пассивные упражнения (гибкость под воздействие внешних сил); статические упражнения. Последовательность упражнений: для верхних конечностей; для туловища; для нижних конечностей. Пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движений; те же упражнения с партнёром, с самозахватом, со снарядами (набивной мяч), сохранение неподвижного положения в конечных точках удара. Упражнения с помощью родителей (пассивные наклоны, отведения рук, ног до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика (6 ч.) Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

2.6. Упражнения для формирования равновесия.

Практика (6 ч.) Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Практика (6 ч.) Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции педагога: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

2.8. Упражнения для развития ловкости.

Практика (6 ч.) Усложнение выполнения стандартных упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных положений; жонглирование; ассиметричные упражнения. Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклонами, прыжками), с

изменением направления движения, прыжки со скакалкой; жонглирование двумя, тремя мячами для большого тенниса вращение руками в разные стороны.

2.9. Упражнения для развития координации.

Практика (6 ч.) Упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления с предельной скоростью; упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления и непределённым числом повторений; многократное преодоление непределённого сопротивления до утомления, упражнения с кратковременным максимальным силовым усилием.

2.10. Упражнения с большими мячами.

Практика (6 ч.) Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу с огибанием предметов. Перекладывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60—100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного учителем.

2.11. Упражнения с малыми мячами.

Практика (6 ч.) Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и переключать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение стоя и сидя. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяч из рук в руки перед собой, над головой, за спиной.

2.12. Парные и групповые упражнения.

Практика (6 ч.) Выполняются подготовительные упражнения в парах, взявшись за руки, и в парах с мячом.

2.13. Промежуточный педконтроль.

Форма контроля: контрольная игра.

2.14. Игры, эстафеты на реакцию, внимание, ловкость, быстроту и расслабление.

Практика (20 ч.) Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Подвижные игры, с элементами строя и общеразвивающих упражнений, гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Подвижные игры с предметами (малыми, волейбольными и баскетбольными мячами, обручами, скакалками)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «День и ночь», «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Море волнуется», «Запрещенное движение», эстафеты с примерами на сложение и вычитание.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: Весёлые старты, «Фестиваль подвижных игр».

4. Техническая подготовка (28 ч.)

4.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика (6 ч.): Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Форма контроля: наблюдение.

4.2 Техника ведения мяча.

Практика (6 ч.): Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Форма контроля: наблюдение.

4.3 Техника ловли и передачи мяча.

Практика (8 ч.) Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Форма контроля: наблюдение.

4.4 Техника бросков мяча.

Практика (8 ч.) Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Форма контроля: наблюдение.

5. Учебно – тренировочные игры (54 ч.)

5.1. Пионербол

Практика (12 ч.) Правила безопасного поведения во время занятий пионерболом; 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; жесты судьи; соблюдение меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом; выполнение технических приёмов и тактических действий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом.

Форма контроля: контрольная игра.

5.2. Футбол

Практика (12 ч.) Ведение мяча по прямой, с оббеганием лежащих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Элементы футбола в подвижной игре «Бегуны и прыгуны» Групповые и индивидуальные тактические действия.

Форма контроля: контрольная игра.

5.4. Баскетбол

Практика (12 ч.) Строевые упражнения; ведение мяча правой, левой рукой; владение мячом на месте и в движении; выполнение упражнений с мячами в парах. Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег 3x10м на время. Ловля и передача мяча двумя от груди в квадрате, круге. Ведение мяча с изменением скорости и бросок в кольцо. Игра. Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.

Форма контроля: контрольная игра.

5.5. Промежуточный педконтроль

Форма контроля: прием нормативов.

5.6. Бочча

Практика (10 ч.) Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях по бочче; выполнение гигиенических требований до и после занятия; выполнение различных виды ходьбы и бега; перестроения и построения, гимнастических упражнений; адекватно реагировать на успех, неудачу и замечания взрослых, стараясь исправить ошибки.

Форма контроля: контрольная игра.

5.7. Голбол

Практика (6 ч.) Приемы выполнения блока выполнения бросков мяча; взаимодействие игроков в защите и в нападении; комплекс разминочных упражнений; предупреждения травм и соблюдения правил техники безопасности при игре в голбол.

1. Организационно-массовая работа

Практика (10 ч.) Беседы, состязания, круглый стол, участие в акциях, экскурсии, праздники и т.п.

Форма описания контрольно-измерительных материалов 1 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Выявить, какими базовыми знаниями и уровнем физической подготовленности обладает обучающийся	Контрольные нормативы по ОФП.	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 1	Входящий
2.	Определить уровень усвоения	Контрольное занятие, игра.	Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Тест - это стандартизированные измерения или испытания,	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 2	Промежуточный

	программного материала		проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.			
3.	Определить уровень общей и специальной физической подготовленности.	Выполнение спортивных нормативов	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 3	Промежуточный
	Диагностика личностных качеств	Наблюдение на занятиях и перемене (сентябрь, декабрь, май).	<p>Формированию ключевых компетенций.</p> <p>1 блок – организационно – волевые качества – они являются основой деятельности любой направленности;</p> <p>2 блок – ориентационные свойства личности – побуждают активность ребенка;</p> <p>3 блок – поведенческие характеристики – отражают тип общения со сверстниками;</p> <p>4 блок - творческие способности (творческое воображение, творческое мышление).</p> <p>Проявляются качества на занятии: 3 – всегда 2 – не всегда 1 – редко</p> <p>Общее количество баллов: Высокий: 18 – 21 б. Средний: 17 -11 б. Допустимый: 7 -10 б.</p>	Высокий	- терпения хватает на все занятие - 3 балла; - волевые усилия побуждают всегда самим ребенком - 3 балла; - постоянно контролирует себя сам- 3 балла; - самооценка нормальная (адекватная) - 3 балла; - интерес к занятиям постоянно поддерживается самим ребенком- 3 балла; - инициативен в общих делах- 3 балла; - творческий уровень – 3 балла.	Входящий Промежуточный Итоговый

Модуль 2: 2 год обучения

Образовательная задача модуля: научиться развивать и совершенствовать основные двигательные умения и навыки.

Учебные задачи модуля:

- обучиться основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) способности и скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (беседы, тестирование, соревнования, учебные занятия, тренировочные

- занятия, экскурсии);
- подгрупповые (беседы, просмотр презентаций);
- индивидуальные (помощь отстающим, дополнительные задания обучающимся, которые справляются с заданиями быстрее остальных, индивидуальные консультации).

**Содержание учебного плана
(2-й год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятия
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	5ч	5 ч		
	1.2.Понятие о технике и тактике игры		1		
	1.2. Предупреждение травматизма. Инструктаж по технике безопасности.		1		
	1.3. Правила по настольным спортивным играм		1		
	1.4. Правила игры по спортивным играм (пионербол, волейбол, бочча, голбол)		2		
2.	Общая физическая подготовка	87 ч		87 ч	Занятия в форме соревнований и игр: эстафеты, турнир. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; - занятия оздоровительной направленности.
	2.1. Промежуточный педконтроль			2	
	2.2. Беговые упражнения			10	
	2.3. Прыжковые упражнения			10	
	2.4. Упражнения для развития гибкости.			6	
	2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.			6	
	2.6. Упражнения для формирования равновесия.			6	
	2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.			6	
	2.8. Упражнения для развития ловкости.			6	
	2.9. Упражнения для развития координации.			6	
	2.10. Парные и групповые упражнения			6	
	2.11. Игры, эстафеты на реакцию, внимание, ловкость, быстроту.			21	
	2.12. Промежуточный педконтроль			2	
3.	Специальная тактическая подготовка	62 ч	2 ч	60 ч	Учебно-тренировочные занятия
	3.1. Подача мяча			10	
	3.2. Передачи			10	
	3.3. Нападающий бросок			10	

	3.4. Блокирование			10	
	3.5. Комбинирование упражнения			20	
4.	Техническая подготовка	28 ч	2 ч	26 ч	
	4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			8	
	4.2. Техника ловли и передачи мяча			9	
	4.3. Техника бросков мяча			9	
5.	Учебно – тренировочные игры	24 ч		24 ч	Занятие – соревнования, эстафеты
	5.1. Пионербол			12	
	5.2. Фристайл с мячом			10	
	5.3. Промежуточный педконтроль			2	Контрольное тестирование
6.	Организационно-массовая работа	10 ч		10 ч	Праздники, конкурсы.
	ВСЕГО	216 ч	9 ч	207 ч	

Содержание программы. 2 года обучения

1. Основы знаний (5 ч.).

Теория (5 ч.) Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Гигиена, режим дня и питание человека. Правила по настольным спортивным играм. Правила игры по спортивным играм («Пионербол», «Бочча», «Голбол»)
Форма контроля: устный опрос.

2. Общая физическая подготовка (87 ч.)

2.1. Промежуточный педконтроль

Форма контроля: прием нормативов.

2.2. Беговые упражнения

Практика (10 ч.) Бег с отводом согнутых в коленях ног. Бег с высоким подъемом бедер и прямых ног. Бег прыжками. Бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой). Бег широким шагом через препятствия высотой 15–20 см. Бег из разных стартовых положений. Бег на скорость (30 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Чередование ходьбы и бега (на 3–4-х отрезках пути по 100–150 м каждый). Медленный бег в течение 2–3 минут.

2.3. Прыжковые упражнения

Практика (10 ч.) Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением; прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком; подскоки с махом ногой и руками; подскоки с доставанием подвешенного предмета; прыжки приставными шагами; прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед; прыжки на одной ноге через линию; прыжки на двух ногах через линию; напрыгивание на линию на одной и двух ногах; прыжки на месте с различной высотой подскока; прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; прыжки с поворотом на 90, 180, 360°; прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа; прыжки ноги врозь, разножкой.

2.4. Упражнения для развития гибкости

Практика (6 ч.) Разные группы упражнений для развития гибкости: активные упражнения (гибкость за счёт собственных мышечных усилий); пассивные упражнения (гибкость под воздействие внешних сил); статические упражнения. Последовательность упражнений: для верхних конечностей; для туловища; для нижних конечностей. Пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движений; те же упражнения с партнёром, с самозахватом, со снарядами (набивной мяч), сохранение неподвижного положения в конечных точках удара. Упражнения с помощью родителей (пассивные наклоны, отведения рук, ног до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика (6 ч.) Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

2.6. Упражнения для формирования равновесия.

Практика (6 ч.) Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Практика (6 ч.) Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции педагога: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

2.8. Упражнения для развития ловкости.

Практика (6 ч.) Усложнение выполнения стандартных упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных положений; жонглирование; ассиметричные упражнения. Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклонами, прыжками), с изменением направления движения, прыжки со скакалкой; жонглирование двумя, тремя мячами для большого тенниса вращение руками в разные стороны.

2.9. Упражнения для развития координации.

Практика (6 ч.) Упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления с предельной скоростью; упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления и непределённым числом повторений; многократное преодоление непределённого сопротивления до утомления, упражнения с кратковременным максимальным силовым усилием.

2.10. Парные и групповые упражнения.

Практика (6 ч.) Выполняются подготовительные упражнения в парах, взявшись за руки, и в парах с мячом.

2.11. Игры, эстафеты на реакцию, внимание, ловкость, быстроту и расслабление.

Практика (20 ч.) Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Подвижные игры, с элементами строя и общеразвивающих упражнений, гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Подвижные игры с предметами (малыми, волейбольными и баскетбольными мячами, обручами, скакалками)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «День и ночь». «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Море волнуется», «Запрещенное движение», эстафеты с примерами на сложение и вычитание.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: Весёлые старты, «Фестиваль подвижных игр».

2.12. Промежуточный педконтроль.

Форма контроля: контрольная игра.

3. Специальная тактическая подготовка (62 ч.)

3.1. Подача мяча.

Теория (2 ч.) Гигиена спортивной одежды и обуви. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. Предупреждение спортивных травм.

Практика (10 ч.) Техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

3.2. Передачи.

Практика (10 ч.) Передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3.3. Нападающий бросок.

Практика (10 ч.) Значение тактики в спортивных играх. Различные тактические схемы. Техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

3.4. Блокирование.

Практика (10 ч.) Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

3.5. Комбинированные упражнения.

Практика (20 ч.) Поддача – прием;

- поддача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

4. Техническая подготовка (28 ч.)

4.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика (6 ч.): Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Форма контроля: наблюдение.

4.2 Техника ловли и передачи мяча.

Практика (8 ч.) Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди.

Форма контроля: наблюдение.

4.3 Техника бросков мяча.

Практика (8 ч.) Бросок мяча одной рукой от груди с места. Бросок мяча после ловли и передачи. Бросок после остановки.

Форма контроля: наблюдение.

5. Учебно - тренировочные игры (24 ч.)

5.1. Пионербол

Практика (12 ч.) Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Правила безопасного поведения во время занятий пионерболом; 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; жесты судьи; соблюдение меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом; выполнение технических приёмов и тактических действий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом.

Форма контроля: контрольная игра.

5.2. Фристайл с мячом.

Практика (10 ч.)

Форма контроля: контрольная игра.

5.3. Итоговый педконтроль

Форма контроля: прием нормативов, контрольная игра.

6. Организационно-массовая работа

Практика (10 ч.) Беседы, состязания, круглый стол, участие в акциях, экскурсии, праздники и т.п.

Форма описания контрольно-измерительных материалов 2 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Выявить, какими базовыми знаниями и уровнем физической подготовленности обладает обучающийся.	Контрольные нормативы по ОФП.	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 1	Промежуточный
2.	Определить уровень усвоения программного материала	Контрольное занятие, игра.	Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Тест - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 2	Промежуточный
3.	Определить уровень общей и специальной физической подготовленности.	Выполнение спортивных нормативов	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 3	Промежуточный
	Диагностика личностных качеств	Наблюдение на занятиях и переменах (сентябрь, декабрь, май).	<p>Формированию ключевых компетенций.</p> <p>1 блок – организационно – волевые качества – они являются основой деятельности любой направленности;</p> <p>2 блок – ориентационные свойства личности – побуждают активность ребенка;</p> <p>3 блок – поведенческие характеристики – отражают тип общения со сверстниками;</p> <p>4 блок - творческие способности (творческое воображение, творческое мышление).</p> <p>Проявляются качества на занятии: 3 – всегда 2 – не всегда 1 – редко</p> <p>Общее количество баллов:</p>	Высокий	<ul style="list-style-type: none"> - терпения хватает на все занятие - 3 балла; - волевые усилия побуждаются всегда самим ребенком - 3 балла; - постоянно контролирует себя сам- 3 балла; - самооценка нормальная (адекватная) - 3 балла; - интерес к занятиям постоянно поддерживается самим ребенком- 3 балла; - инициативен в общих делах- 3 балла; 	<p>Входящий</p> <p>Промежуточный</p> <p>Итоговый</p>

			Высокий: 18 – 21 б. Средний: 17 -11 б. Допустимый: 7 -10 б.		- творческий уровень – 3 балла.	
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

Модуль 3: 3 год обучения

Образовательная задача модуля: научиться техническим приемам и правилам игры в волейбол, правилам соревнований учрежденческого уровня, матчей и товарищеских встреч.

Учебные задачи модуля:

- закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- освоить основные движения игры в волейбол: стойка, перемещения;
- развивать общую координацию;
- развивать базовые волейбольные навыки: прием, передача, подача.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (беседы, тестирование, соревнования, учебные занятия, тренировочные занятия, экскурсии);
- подгрупповые (беседы, просмотр презентаций);
- индивидуальные (помощь отстающим, дополнительные задания обучающимся, которые справляются с заданиями быстрее остальных, индивидуальные консультации).

Содержание учебного плана (3-й год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятия
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	8 ч	8 ч		Комбинированная форма включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций.
	1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.		2		
	1.2. Предупреждение травматизма. Инструктаж по технике безопасности.		2		
	1.3. Правила соревнований. Правила игры волейбол.		2		
	1.4. Личная гигиена. Закаливание. Режим дня. Режим питания.		1		
	1.5. История развития волейбола.		1		
2.	Общая физическая подготовка	82 ч		82 ч	Учебно-тренировочные занятия
	2.1. Промежуточный педконтроль			2	
	2.2. Беговые упражнения			16	
	2.3. Прыжковые упражнения			16	
	2.4. Упражнения для развития гибкости.			6	
	2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.			6	
	2.6. Упражнения для формирования равновесия.			6	

	2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.			6	
	2.8. Упражнения для развития ловкости.			6	
	2.9. Упражнения для развития координации.			6	
	2.10. Парные и групповые упражнения			6	
	2.11. Игры на реакцию, внимание, ловкость, быстроту.			4	
	2.12. Промежуточный педконтроль			2	Контрольная игра
3.	Технико – тактическая подготовка (ТП)	92 ч	-	92 ч	Учебно-тренировочные занятия
	3.1. Перемещения и стойки			6	
	3.2. Техника владения мячом			18	
	3.3. Техника овладения мячом			18	
	3.4. Техника игры в нападении			18	
	3.5. Тактика игры в защите			18	
	3.6. Игра по упрощенным правилам			14	
5.	Учебно – тренировочные игры	24 ч		24 ч	Контрольные испытания
	5.1. Пионербол с элементами волейбола			10	
	5.2. Волейбол			12	
	5.3. Итоговый педконтроль			2	
6.	Организационно-массовая работа	10 ч		10 ч	
	ВСЕГО	216 ч	8 ч	208 ч	

Содержание программы. 3 года обучения

1. Основы знаний (8 ч.).

Теория (8 ч.) Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Гигиена, режим дня и питание человека. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка (82 ч.)

2.1. Промежуточный педконтроль (2 ч.)

Форма контроля: прием нормативов.

2.2. Беговые упражнения

Практика (16 ч.) Бег с отводом согнутых в коленях ног. Бег с высоким подъемом бедер и прямых ног. Бег прыжками. Бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой). Бег широким шагом через препятствия высотой 15–20 см. Бег из разных стартовых положений. Бег на скорость (30 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Чередование ходьбы и бега (на 3–4-х отрезках пути по 100–150 м каждый). Медленный бег в течение 2–3 минут.

2.3. Прыжковые упражнения

Практика (16 ч.) Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением; прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком; подскоки с махом ногой и руками; подскоки с доставанием подвешенного предмета; прыжки приставными шагами; прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед; прыжки на одной ноге через линию; прыжки на двух ногах через линию; напрыгивание на линию на одной и двух ногах; прыжки на месте с различной высотой подскока; прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; прыжки с поворотом на 90, 180, 360°; прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа; прыжки ноги врозь, разножкой.

2.4. Упражнения для развития гибкости

Практика (6 ч.) Разные группы упражнений для развития гибкости: активные упражнения (гибкость за счёт собственных мышечных усилий); пассивные упражнения (гибкость под воздействие внешних сил); статические упражнения. Последовательность упражнений: для верхних конечностей; для туловища; для нижних конечностей. Пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движений; те же упражнения с партнёром, с самозахватом, со снарядами (набивной мяч), сохранение неподвижного положения в конечных точках удара. Упражнения с помощью родителей (пассивные наклоны, отведения рук, ног до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика (6 ч.) Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

2.6. Упражнения для формирования равновесия.

Практика (6 ч.) Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Практика (6 ч.) Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами.

Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции педагога: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

2.8. Упражнения для развития ловкости.

Практика (6 ч.) Усложнение выполнения стандартных упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных положений; жонглирование; ассиметричные упражнения. Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклонами, прыжками), с изменением направления движения, прыжки со скакалкой; жонглирование двумя, тремя мячами для большого тенниса вращение руками в разные стороны.

2.9. Упражнения для развития координации.

Практика (6 ч.) Упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления с предельной скоростью; упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления и непределным числом повторений; многократное преодоление непределного сопротивления до утомления, упражнения с кратковременным максимальным силовым усилием.

2.10. Парные и групповые упражнения.

Практика (6 ч.) Выполняются подготовительные упражнения в парах, взявшись за руки, и в парах с мячом.

2.11. Игры, эстафеты на реакцию, внимание, ловкость, быстроту и расслабление.

Практика (20 ч.) Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Подвижные игры, с элементами строя и общеразвивающих упражнений, гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Подвижные игры с предметами (малыми, волейбольными и баскетбольными мячами, обручами, скакалками)

2.12. Промежуточный педконтроль.

Форма контроля: контрольная игра.

3. Техничко - тактическая подготовка (62 ч.)

3.1. Перемещения и стойки.

Практика (6 ч.) Перемещения и стойки (исходные положения, стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево).

3.2. Техника владения мячом.

Практика (18 ч.) Техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар).

3.3. Техника овладения мячом.

Практика (18 ч.) Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); техника игры в нападении: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4), групповые действия, индивидуальные действия.

3.4. Техника игры в нападении.

Практика (18 ч.) Тактика игры в защите и в нападении (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита, индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара).

3.5. Игра по упрощенным правилам.

Практика (14 ч.)

5. Учебно - тренировочные игры (24 ч.)

5.1. Пионербол с элементами волейбола.

Практика (10 ч.) отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Правила безопасного поведения во время занятий пионерболом; 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; жесты судьи; соблюдение меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом; выполнение технических приёмов и тактических действий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом.

5.2. Игра волейбол.

Практика (12 ч.)

Форма контроля: контрольная игра.

5.3. Итоговый педконтроль

Форма контроля: прием нормативов, контрольная игра.

6. Организационно – массовая работа (10 ч.)

Спортивные праздники: Весёлые старты, «Фестиваль подвижных игр».

Форма описания контрольно-измерительных материалов 3 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Выявить, какими знаниями и уровнем физической подготовле	Контрольные нормативы по ОФП.	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 1	Промежуточный

	ности обладает обучающий ся.					
2.	Определить уровень усвоения программного материала	Контрольное занятие, игра.	Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Тест - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 2	Промежуточный
3.	Определить уровень общей и специальной физической подготовленности.	Выполнение спортивных нормативов	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 3	Промежуточный
	Диагностика личностных качеств	Наблюдение на занятиях и переменах (сентябрь, декабрь, май).	Формированию ключевых компетенций. 1 блок – организационно – волевые качества – они являются основой деятельности любой направленности; 2 блок – ориентационные свойства личности – побуждают активность ребенка; 3 блок – поведенческие характеристики – отражают тип общения со сверстниками; 4 блок - творческие способности (творческое воображение, творческое мышление). Проявляются качества на занятии: 3 – всегда 2 – не всегда 1 – редко Общее количество баллов: Высокий: 18 – 21 б. Средний: 17 -11 б. Допустимый: 7 -10 б.	Высокий	- терпения хватает на все занятие - 3 балла; - волевые усилия побуждаются всегда самим ребенком - 3 балла; - постоянно контролирует себя сам- 3 балла; - самооценка нормальная (адекватная) - 3 балла; - интерес к занятиям постоянно поддерживается самим ребенком- 3 балла; - инициативен в общих делах- 3 балла; - творческий уровень – 3 балла.	Входящий Промежуточный Итоговый

Модуль 4: 4 год обучения

Образовательная задача модуля: научиться техническим приемам и правилам игры в волейбол, правилам соревнований учрежденческого уровня, матчей и товарищеских встреч.

Учебные задачи модуля:

- закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- формировать основные движения игры в волейбол: стойка, перемещения;
- развивать базовые волейбольные навыки: прием, передача, подача.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (беседы, тестирование, соревнования, учебные занятия, тренировочные занятия, экскурсии);
- подгрупповые (беседы, просмотр презентаций);
- индивидуальные (помощь отстающим, дополнительные задания обучающимся,

которые справляются с заданиями быстрее остальных, индивидуальные консультации).

Содержание учебного плана (4-ый год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятия
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	8 ч	8 ч		Комбинированная форма включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций.
	1.2. Вводное занятие. Правила техники безопасности.		2		
	1.2. Предупреждение травматизма. Инструктаж по технике безопасности.		2		
	1.3. Правила соревнований. Правила игры волейбол.		2		
	1.4. Личная гигиена. Закаливание. Режим дня. Режим питания.		1		
2.	Общая физическая подготовка	82 ч		82 ч	Учебно-тренировочные занятия
	2.1. Промежуточный педконтроль			2	
	2.2. Беговые упражнения			16	
	2.3. Прыжковые упражнения			16	
	2.4. Упражнения для развития гибкости.			6	
	2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.			6	
	2.6. Упражнения для формирования равновесия.			6	
	2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.			6	
	2.8. Упражнения для развития ловкости.			6	
	2.9. Упражнения для развития координации.			6	
	2.10. Парные и групповые упражнения			6	
	2.11. Игры на реакцию, внимание, ловкость, быстроту.			4	
	2.12. Промежуточный педконтроль			2	Контрольная игра
3.	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	58 ч	-	58 ч	
	3.1. Перемещения и стойки			10	
	3.2. Техника владения мячом			12	
	3.3. Техника овладения мячом			12	
	3.4. Техника игры в нападении			12	
	3.5. Тактика игры в защите			12	

5.	Учебно – тренировочные игры	56ч		56 ч	
	5.1. Пионербол с элементами волейбола			24	
	5.2. Волейбол			30	
	5.3. Итоговый педконтроль			2	Контрольные испытания
6.	Организационно-массовая работа	12 ч		12 ч	
	ВСЕГО	216 ч	8 ч	208 ч	

Содержание программы. 4 года обучения

1. Основы знаний (8 ч.).

Теория (8 ч.) Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Гигиена, режим дня и питание человека. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка (82 ч.)

2.1. Промежуточный педконтроль (2 ч.)

Форма контроля: прием нормативов.

2.2. Беговые упражнения

Практика (16 ч.) Бег с отводом согнутых в коленях ног. Бег с высоким подъемом бедер и прямых ног. Бег прыжками. Бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой). Бег широким шагом через препятствия высотой 15–20 см. Бег из разных стартовых положений. Бег на скорость (30 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Чередование ходьбы и бега (на 3–4-х отрезках пути по 100–150 м каждый). Медленный бег в течение 2–3 минут.

2.3. Прыжковые упражнения

Практика (16 ч.) Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением; прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком; подскоки с махом ногой и руками; подскоки с доставанием подвешенного предмета; прыжки приставными шагами; прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед; прыжки на одной ноге через линию; прыжки на двух ногах через линию; напрыгивание на линию на одной и двух ногах; прыжки на месте с различной высотой подскока; прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; прыжки с поворотом на 90, 180, 360°; прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа; прыжки ноги врозь, разножкой.

2.4. Упражнения для развития гибкости

Практика (6 ч.) Разные группы упражнений для развития гибкости: активные упражнения (гибкость за счёт собственных мышечных усилий); пассивные упражнения (гибкость под воздействие внешних сил); статические упражнения. Последовательность упражнений: для верхних конечностей; для туловища; для нижних конечностей. Пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движений; те же упражнения с партнёром, с самозахватом, со снарядами (набивной мяч), сохранение неподвижного положения в конечных точках удара. Упражнения с помощью родителей (пассивные наклоны, отведения рук, ног до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или

сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2.5. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика (6 ч.) Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

2.6. Упражнения для формирования равновесия.

Практика (6 ч.) Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

2.7. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Практика (6 ч.) Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции педагога: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

2.8. Упражнения для развития ловкости.

Практика (6 ч.) Усложнение выполнения стандартных упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных положений; жонглирование; ассиметричные упражнения. Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклонами, прыжками), с изменением направления движения, прыжки со скакалкой; жонглирование двумя, тремя мячами для большого тенниса вращение руками в разные стороны.

2.9. Упражнения для развития координации.

Практика (6 ч.) Упражнения с многократным преодолением непределенного сопротивления с предельной скоростью; упражнения с многократным преодолением непределенного сопротивления и непределенным числом повторений; многократное преодоление непределенного сопротивления до утомления, упражнения с кратковременным максимальным силовым усилием.

2.10. Парные и групповые упражнения.

Практика (6 ч.) Выполняются подготовительные упражнения в парах, взявшись за руки, и в парах с мячом.

2.11. Игры, эстафеты на реакцию, внимание, ловкость, быстроту и расслабление.

Практика (20 ч.) Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Подвижные игры, с элементами строя и общеразвивающих упражнений, гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).

Подвижные игры с предметами (малыми, волейбольными и баскетбольными мячами, обручами, скакалками)

2.12. Промежуточный педконтроль.

Форма контроля: контрольная игра.

3. Техничко - тактическая подготовка (58 ч.)

3.1. Перемещения и стойки.

Практика (10 ч.) Перемещения и стойки (исходные положения, стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево).

3.2. Техника владения мячом.

Практика (12 ч.) Техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар).

3.3. Техника овладения мячом.

Практика (12 ч.) Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); техника игры в нападении: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4), групповые действия, индивидуальные действия.

3.4. Техника игры в нападении.

Практика (12 ч.) Тактика игры в защите и в нападении (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита, индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара).

5. Учебно - тренировочные игры (56 ч.)

5.1. Пионербол с элементами волейбола.

Практика (24 ч.) отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Правила безопасного поведения во время занятий пионерболом; 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; жесты судьи; соблюдение меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом; выполнение технических приёмов и тактических действий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом.

5.2. Игра волейбол.

Практика (30 ч.)

Форма контроля: контрольная игра.

5.3. Итоговый педконтроль

Форма контроля: прием нормативов, контрольная игра.

6. Организационно – массовая работа (12 ч.)

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр».

Форма описания контрольно-измерительных материалов 4 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Выявить, какими знаниями и уровнем физической подготовленности обладает обучающийся.	Контрольные нормативы по ОФП.	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 1	Промежуточный
2.	Определить уровень усвоения программного материала	Контрольное занятие, игра.	Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. Тест - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 2	Промежуточный
3.	Определить уровень общей и специальной физической подготовленности.	Выполнение спортивных нормативов	Контрольные испытания – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (контрольные упражнения, функциональные пробы, тесты).	Высокий, Средний, Допустимый	УМК, Приложение 2, таблица 3	Итоговый
	Диагностика личностных качеств	Наблюдение на занятиях и перемене (сентябрь, декабрь, май).	Формированию ключевых компетенций. 1 блок – организационно – волевые качества – они являются основой деятельности любой направленности; 2 блок – ориентационные свойства личности – побуждают активность ребенка;	Высокий	- терпения хватает на все занятие - 3 балла; - волевые усилия побуждаются всегда самим ребенком - 3 балла; - постоянно контролирует себя сам- 3 балла;	Входящий Промежуточный

		<p>3 блок – поведенческие характеристики – отражают тип общения со сверстниками;</p> <p>4 блок - творческие способности (творческое воображение, творческое мышление).</p> <p>Проявляются качества на занятии: 3 – всегда 2 – не всегда 1 – редко</p> <p>Общее количество баллов: Высокий: 18 – 21 б. Средний: 17 -11 б. Допустимый: 7 -10 б.</p>		<p>- самооценка нормальная (адекватная) - 3 балла;</p> <p>- интерес к занятиям постоянно поддерживается самим ребенком- 3 балла;</p> <p>- инициативен в общении делах- 3 балла;</p> <p>- творческий уровень – 3 балла.</p>	Итоговый
--	--	--	--	--	-----------------

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты.

По окончании **1-го года обучения** обучающиеся будут

Знать:

- правила безопасности на занятиях;
- правила по настольным спортивным играм;
- правила личной и общественной гигиены;
- правила поведения на занятиях, на мероприятиях, на соревнованиях;
- о влиянии упражнений на организм, об их значении;

Уметь:

- самостоятельно выполнять доступные физические упражнения;
- играть в спортивные игры по упрощенным правилам;
- выполнять перемещения, стойки, ловлю, передачи, мяча в корзину;
- применять умение коллективной игры;

По окончании **2-го года обучения** обучающиеся будут

Знать:

- правила безопасности на занятиях;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- знать правила игры;
- правила поведения на занятиях, на мероприятиях, на соревнованиях;
- о влиянии упражнений на организм, об их значении;

Уметь:

- самостоятельно выполнять доступные физические упражнения;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- применять первичные навыки судейства;
- целенаправленно действовать в подвижных играх.

По окончании **3-го года обучения** обучающиеся будут

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол и судейства.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики пионербола с элементами волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды.

По окончании **4-го года обучения** обучающиеся будут

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол и судейства.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики пионербола с элементами волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды.

Метапредметные результаты.**1. Познавательные УУД (дети развили):**

- познавательный интерес в изучении подвижных игр и к двигательным действиям, составляющие содержание подвижных игр;
- самостоятельную организацию и проведение подвижных игр.

2.Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

3.Коммуникативные УУД (дети научатся):

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Личностные УУД (у детей будут сформированы):

- личностная мотивация учебной деятельности;
- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- внутренняя позиция школьника.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Формы контроля по программе включают в себя:

1. **Входящий контроль** – определение уровня первоначальных физических способностей
2. **Промежуточный контроль** – осуществляется в процессе освоения игровых действий в конце первого полугодия
3. **Итоговый контроль** – осуществляется в конце обучения по программе для определения уровня освоения технических и физических способностей

Формы контроля:

Оценка достижений обучающегося производится в конце каждого полугодия в форме контрольного тестирования или контрольной игры.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме учебно – тематический план по годам обучения, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, показавшие стабильно высокие результаты обучения, могут быть переведены на следующий этап обучения досрочно (по результатам педагогического контроля).

По завершению обучения по данной программе обучающиеся получают свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной программы.

При работе с детьми учитывается принцип постепенного продвижения в развитии личности. При этом успехи, достижения ребенка сравниваются не со стандартом, как в основном образовании, а с исходными возможностями.

Предметные и метапредметные результаты отслеживаются педагогом путем педагогического контроля (*диагностические материалы представлены в Приложении №2*). Диагностика уровня обученности производится системно:

- *входящий педконтроль* – в начале обучения по программе;
- *промежуточный педконтроль* – середина и конец учебного года;
- *итоговый педконтроль* – в конце обучения по программе.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Наблюдение - целенаправленный сбор сведений о фактах поведения и деятельности обучающегося в различных естественных условиях.

Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов. **Тест** - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.

Все результаты диагностики фиксируются в таблицах. По полученным данным составляется характеристика, произошедших в ходе обучения, изменений.

Результаты личностного развития обучающихся отслеживаются педагогом дополнительного образования.

Исходя из поставленных задач и ожидаемых результатов, выбраны следующие показатели личностного развития детей: творческие способности, мотивация достижений, коммуникативные и организаторские способности, самооценка обучающихся (*диагностические материалы представлены в Приложении №3*). Диагностика проводится по:

- Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся (М.И. Шиловой);
- Выявление уровня ценностных ориентаций для обучающихся (М.И. Шилова).

Данные результаты фиксируются в начале и в конце каждого этапа обучения по программе, заносятся в индивидуальную карту личностного развития обучающегося и в протокол наблюдений

Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии)

Формы организации образовательного процесса.

Программа предусматривает следующие формы организации образовательного процесса: коллективная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий определяются содержанием программы, предусматривают теоретические, практические (учебные) занятия, соревнования и проводятся с учетом возрастных особенностей. Теоретические основы знаний даются в процессе учебных занятий. Во время занятий обучающийся должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения. Возникающие представления о характере упражнения позволят ему сознательно реализовать и координировать свои движения.

Занятия обеспечивают комплексное воздействие на организм ребенка и строятся на основе упражнений и подвижных игр. Это способствует улучшению функции сердечнососудистой и дыхательной системы, укреплению опорно-двигательного аппарата, регулированию нервной системы, помогает повысить умственную и физическую работоспособность ребенка.

Для повышения интереса занимающихся по данной программе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

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

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Педагогические технологии:

- Технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология индивидуализации обучения (адаптивная);
- Групповые технологии;
- коммуникативная технология обучения;
- Игровые технологии;
- информационные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы (техническая и материальная платформа программы)

Условия реализации программы

Программа реализуется на базе МОУ «Ёдвинская СОШ». Для занятия имеется спортзал.

Для занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические снаряды

Брусья универсальные

Перекладина
Гимнастический мостик
Гимнастические кольца
Канат
Гимнастическое бревно напольное
Скакалки
Гимнастический ковер для худ.гимн.
Гимнастический мат
Гимнастический козел
Гимнастический конь
Стойки для прыжков в высоту
Планка для прыжков в высоту
Граната
Ядро Копья
Обручи
Гимнастические палки
Манишки, Спортивная форма (футболка, шорты)
Медицинбол

2. Мячи:

Волейбольный
Баскетбольный
Каучуковый
Футбольный

3. Баскетбольный щит
4. Футбольные ворота
5. Баскетбольные кольца
6. Волейбольная сетка
7. Секундомер
8. Беговая дорожка
9. Шведская стена
10. Насос
11. Теннисный стол
12. Теннисные ракетки
13. Теннисные мячи
14. Сетка для мячей
15. Туристическое снаряжение:

Страховочная система

Карабины

Жумар

Палатка

Спальные мешки

Веревка 20м.

Веревка 15м.

Компас

Восьмерка

16. Льжи

Лыжные палки

Ботинки

Льжи

Стойки для лыж

Методические материалы

Для успешной реализации программы используется дидактический и наглядный материал. Используются журналы, методички, учебные пособия. Приобретается необходимая методическая литература.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, или в процессе двигательной деятельности. Отличительной особенностью занятий является плотность выполнения упражнений и длительность перерывов между отдельными упражнениями.

Физическую нагрузку на занятия дозируют следующим образом:

1. Подбор физических упражнений: от простого к сложному;
2. Продолжительность физических упражнений;
3. Число повторений;
4. Выбор исходных положений;
5. Темп движений на 1-4;
6. Амплитуда движений;
7. Степень усилия;
8. Точность;
9. Сложность;
10. Ритм;
11. Количество отвлекающих упражнений;
12. Использование эмоционального фактора.

Для получения лучших результатов нужно соблюдать следующие правила: системность занятий, регулярность их проведения, длительность, нарастание нагрузки, индивидуальный подход к каждому ребенку.

Список литературы

Для педагога:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.
3. Воронина Г.А. Программа для апробации в школах Кировской области регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». – Киров: КИПК и ПРО, 2007.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие / В. К. Велитченко. - М.: Терра спорт, 2000. - 165, [2] с.: ил.
5. Гришина Ю.И. Г85 Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. —280, [1] с.: ил.— (Высшее образование).
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Карыгина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. М.,2006
8. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.// Спорт в школе. №6 (264) М, 2001.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя /В.П. Богословский, М.Н. Давыденко, В.И. Дробышев и др.; Под ред. М.Д. Рипы. – М.: Просвещение, 1985. – 96 с., ил. – (Б-ка учителя физ. культуры).

Литература для детей:

1. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
2. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
6. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.