


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБОЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

ПРИНЯТА
педагогическим советом ОУ
Протокол от «31» августа 2021 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  И. Н. Абрамова
Приказ от «31» августа 2021 г.
№ 220

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**дополнительного образования обучающихся
физкультурно – спортивной направленности
МБОУ «Обоянская средняя общеобразовательная
школа №1»**

2021 – 2022 учебный год

Содержание.

- I. Пояснительная записка (организационно – педагогические условия).
- II. Планируемые результаты.
- III. Учебный план.
- IV. Календарный учебный график.
- V. Содержание.
- VI. Программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)- рабочие программы.
- VII. Оценочные материалы.
- VIII. Методические материалы.
- IX. Список использованной литературы.
- X. Перечень технических средств обучения.
- XI. Перечень электронных образовательных ресурсов и цифровых образовательных ресурсов.

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования.

Дополнительное образование – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования. В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодёжи. Система дополнительного образования в школе выступает как педагогическая структура, которая

- максимально приспособляется к запросам и потребностям обучающихся,
- обеспечивает психологический комфорт для всех обучающихся и личностную значимость обучающихся,
- дает шанс каждому открыть себя как личность,
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе,
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма,
- активно использует возможности окружающей социокультурной и духовной пищи,
- побуждает обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу,
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного коллектива.

Дополнительное образование обладает большими возможностями для совершенствования общего образования, его гуманизации; позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний; позволяет расширить общее образование путем реализации досуговых и индивидуальных образовательных программ, дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте. Дополнительное образование детей создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства. Ведь если ребенок полноценно живет, реализуя себя, решая задачи социально значимые, выходит даже в профессиональное поле деятельности, то у него будет гораздо больше возможностей достичь в зрелом возрасте больших результатов, сделать безошибочный выбор. Школьное дополнительное образование способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности,

повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеурочное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Система дополнительного образования детей в МБОУ «Обоянская СОШ №1» располагает социально-педагогическими возможностями по развитию творческих способностей обучающихся в разных областях деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественном, нравственном развитии; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся; профессиональную ориентацию обучающихся; предоставление ученику возможности творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе.

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования в нашей школе заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования, помогает

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- проводить профориентацию;
- развивать творческие способности личности и создавать условия для формирования опыта творческой самостоятельности ребёнка.

Включение дополнительного образования в систему деятельности школы позволяет более эффективно решать проблемы занятости детей в пространстве свободного времени, организовывать целесообразную деятельность ребёнка по саморазвитию и самосовершенствованию. Работа учащихся в системе ДО способствует углублению их знаний и развитию межпредметных связей в субъективной культуре ребёнка, построению целостной картины мира в его мировоззрении, формированию навыков общения со сверстниками, со старшими и младшими учащимися школы, способствует формированию ответственности и развитию познавательной активности.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования школьников.

Образовательная программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Указ президента РФ о национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_ № 196_ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП».
8. Приказ Мин просвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года.
10. Целевая модель развития региональных систем ДОД.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.»
12. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.»

Локальная нормативно-правовая база

1. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»
2. Лицензия на право ведения дополнительной образовательной деятельности ОУ
3. Свидетельство о государственной аккредитации
4. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Обоянская СОШ №1»
5. Положение о программе дополнительного образования
6. Должностная инструкция педагога дополнительного образования

1.3. Цели и задачи дополнительного образования

Целью дополнительного образования являются:

- создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей учащихся;
- выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в развитии общества.

Эта цель реализуется на основе введения в процесс дополнительного образования программ, имеющих художественную, физкультурно - спортивную, туристско-краеведческую, естественнонаучную, социально - педагогическую направленности, и внедрения современных методик обучения и воспитания детей, их умений и навыков.

Основными **задачами** дополнительного образования являются:

- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования большего числа учащихся среднего и старшего возраста;
- обеспечение условий для духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов.

Эти задачи реализуются на основе введения в процесс дополнительного образования программ, имеющих художественную, спортивную, естественнонаучную, культурологическую направленность, внедрения современных методик обучения и воспитания детей. Актуальность данных направлений диктуется проведённым анкетированием учащихся и их родителей.

1.4. Принципы реализации дополнительного образования

Деятельность школы по дополнительному образованию детей строится на следующих принципах:

Природосообразности: принятие ребенка таким, каков он есть. Природа сильнее, чем воспитание. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет.

Гуманизма: через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

Демократии: совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей

Творческого развития личности: каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

Свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности: свобода выбора объединений по интересам, неформальное общение, отсутствие жёсткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для учащихся любого возраста

Дифференциации образования с учетом реальных возможностей каждого учащегося: существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

1.5. Функции дополнительного образования:

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная – обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;
- интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
- компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- социализация – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самореализация – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.
- релаксационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка

II. Планируемые результаты:

- создание в школе единой системы дополнительного образования, которая будет способствовать свободному развитию личности каждого ученика;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обучающихся в объединениях по интересам;
- увеличение числа обучающихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;
- целенаправленная организация свободного времени большинства обучающихся школы;
- создание условий для привлечения родителей к организации и проведению кружков, факультативов, секций;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.

III. Учебный план дополнительного образования

Учебный план является одним из руководящих документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса дополнительного образования школьников и соответствует требованиям, установленным СанПиН 2.4.2.2821-10 и СанПиН 2.4.4.1251-03.

Занятия обучающихся в объединениях дополнительного образования проводятся в любой день недели, кроме воскресенья. Занятия проводятся во вторую половину учебного дня, не менее чем через 40 минут после окончания уроков; распределение часов занятий зависит от конкретной программы, наполняемость групп также регламентирована соответствующими инструкциями.

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 1,5 часа, после 45- минутного занятия устанавливается перерыв 15 мин. для отдыха и проветривания помещений. Продолжительность индивидуальных занятий 30 мин., перерыв -10 мин.

Формы обучения

Форма обучения – очная с возможностью применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях (секций, студий и т.д.) не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 раз в неделю. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.

Деятельность обучающихся может осуществляться в разновозрастных и разновозрастных объединениях по интересам (клубы, студии, оркестры, творческие коллективы, ансамбли, группы, секции, кружки, театры и другие), а также индивидуально.

Занятия в кружках и секциях дополнительного образования могут проводиться в форме лекций, практических работ, семинаров, конференций, игр, соревнований, экскурсий, походов, прогулок, индивидуальных консультаций или бесед.

Численный состав и продолжительность учебных занятий зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и требований СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

образовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

<i>Направленность дополнительного образования</i>	<i>Название детского объединения</i>	<i>Срок реализации</i>	<i>Возраст детей</i>	<i>Кол-во учебных часов в неделю</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Формы подведения итогов реализации программы (по полугодиям)</i>
Физкультурно - спортивная	Легкая атлетика	1 год	12 -14 лет	4	136	Соревнования, открытые занятия, праздники, олимпиады
	Русские народные игры	1 год	10-12 лет	1	34	Соревнования, открытые занятия, праздники, проекты
	Волейбол: младшая группа старшая группа	1 год	14-17 лет	5 1 4	170	Участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов, контрольные задания.
	Баскетбол (мальчики)	1 год	8 - 10 лет	5	170	Соревнования, открытые занятия, праздники, олимпиады
	Настольный теннис	1 год	9-12 лет	3	102	Соревнования, открытые занятия
	Юнармия	1 год	14-17 лет	4	136	Соревнования, открытые занятия, праздники, олимпиады, конкурсы, проекты
	Итого по направленности:				22	748

IV. Календарный учебный график

№ п/п	Перечень образовательной деятельности по направленности программ	Аттестация	Формы аттестации	Сроки аттестации
1	Программа естественнонаучной направленности	Промежуточная аттестация	Школьные соревнования, сдача зачетов и нормативов, участие в олимпиаде	Декабрь
		Итоговая аттестация	Районные и региональные соревнования, сдача зачетов и нормативов	Май

V. Содержание дополнительного образования.

Целью программ физкультурно-спортивной направленности является воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Овладение физической культурой, как составной частью культуры необходимо в целях физического развития ребенка, укрепления его здоровья, совершенствования его двигательной активности, повышение работоспособности и творческого долголетия.

Работа с обучающимися предполагает решение следующих задач:

- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей;
- организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах успеха;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта;

- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

Прием детей осуществляется по желанию, без предварительного отбора, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Формы проведения занятий:

тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные соревнования, праздники, просмотры соревнований.

Обучаясь по данным программам, ребенок овладевает знаниями, развивается духовно и физически, становится уверенным в своих силах и возможностях, умеет организовывать свое время, добиваться поставленной цели, умеет проявлять творческие способности.

Система диагностики результатов освоения образовательных программ

В течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический контроль, который осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, соревнования;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного и муниципального масштабов.

VI. ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) – РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа секции «Лёгкая атлетика»

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности секции «Лёгкая атлетика» разработана и составлена в соответствии с

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы».

6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП

9. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024

12. Целевая модель развития региональных систем ДОО

13. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»

14. Положение о рабочей программе дополнительного образования МБОУ «Обоянская СОШ №1»

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося и самостоятельности на занятиях. Программа предполагает

использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность

двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания мяча. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа дополнительного образования детей направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;

Педагогическая целесообразность дополнительного образования заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- проводить профориентацию.

Отличительная особенность программы состоит в том, что данная программа практико-ориентированная, позволяет отрабатывать овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений и техники легкоатлетического спорта.

Адресат программы

Возраст занимающихся: 12 -14 лет (6 - 8 класс). Количество учащихся в группе: 15 человек. В секцию зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки освоения программы

Срок реализации программы: 1 год. Занятия начинаются 3 сентября и заканчиваются 30 мая.

Количество учебных часов в неделю: 4 часа. Общее количество часов в год - 136..

Форма обучения

Форма обучения – очная с возможностью применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Режим занятий

Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

2. Цель программы:

- обучить основам лёгкой атлетики;
- сформировать двигательные умения в легкоатлетических действиях;
- воспитать осознанную потребность в физкультурных занятиях;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

1. Воспитательные:

1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).
2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психические напряжения).
3. Воспитать гигиенические навыки и умения.
4. Воспитать правильные взаимоотношения среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико - тактических действий.
5. Воспитать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.

2. Образовательные:

1. Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей.
2. Сформировать систему двигательных навыков - комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий.
3. Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.
4. Подготовить обучающихся к соревнованиям по легкой атлетике.

3: Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье обучаемых.
2. Дифференцировать нагрузки по возрасту, полу и подготовленности с учётом медицинских показателей.
3. Соблюдать гигиенические нормы.
4. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая	30	1	29
8.	Специальная подготовка	40	1	39
9	Кроссовая подготовка	10	1	9
10	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	36	1	35
11	Спортивная игра баскетбол	10		10
12	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		

	ИТОГО	136	12	124
--	-------	-----	----	-----

4. Содержание учебного плана

Физическая культура и спорт в России. Участие российских спортсменов в Олимпийском движении. Спортивные разряды и звания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой.

Физическая подготовленность и физическое развитие.

Техника основных видов легкой атлетики, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом.

1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам, метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой.

Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.

Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при растяжении связок и ушибах.

Сущность спортивной тренировки.

Периодизация спортивной тренировки.

Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

Правила, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главнейшим средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Общеразвивающие упражнения делятся на:

-собственно общеразвивающие упражнения, служащие средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

-виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной специализации и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;

бег с захлестыванием голени;

прыжки с ноги на ногу;

бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;

семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

бег толчками;

скачки на одной ноге;

Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Бег по пересеченной местности .

Упражнения для развития скоростной выносливости

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с околоредельной скоростью на 100-300м,

повторное пробегание 100м с максимальной скоростью,

повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторное пробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100, 200, 400м.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,

бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,

бег с горы с максимальной скоростью,

пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,

бег с низкого старта 30, 60м под команду,

участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

Интервальный (прерывистый) метод

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),

повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег),

интервальный спринт.

Соревновательный метод

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

Дополнительные средства специальной подготовки

Бег по пересеченной местности,

тихий бег,

бег в гору,

бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения,
ускорения и ритмовые пробежки

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

Подскоки на носках за счет работы одной стопы,
упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения,
прыжки с ноги на ногу,
на двух ногах,
скачки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения,
упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями ,штангой.
Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх
и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,
бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,
бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,
бег прыжками с ноги на ногу,
смена ног прыжками в положении стоя в шаге,
бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,
бег и в гору и с горы,
пробегание отрезков 30-40м с ускорением,
бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,
бег по повороту,
то же с выходом и со входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта

Бег с ускорением с высокого старта,
бег с ускорением с полунизкого старта,
бег с низкого старта с сопротивлением партнера,
бег с низкого старта в гору,
бег с низкого старта по отметкам,
то же, но через набивные мячи,
пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции,
то же , но с финишированием поля 20, 30, 40,60м,
повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта,
бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,
То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании,
пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Эстафетный бег

Освоение техники и тактики эстафетного бега

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга,
 то же, но в движении шагом,
 то же, но во время бега,
 обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.
 Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.

Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.

Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.

Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.

Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

Бег на средние и длинные дистанции

Метод непрерывного длительного бега

Медленный длительный бег,

длительный кроссовый бег,

темповый кроссовый бег,

фартлек,

длительный кроссовый бег в переменном темпе.

Календарно – тематический план секции «Лёгкая атлетика» 2021 – 2022 уч.год, 136 часов

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики	2		
3-4	Физическая культура и спорт в России. Участие российских спортсменов в Олимпийском движении. Спортивные разряды и звания. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	2		
5-6	Низкий старт, стартовый разбег, финиширование. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	2		
7-8	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров	2		
9-10	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой	2		

	деятельности, к защите Родины. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега			
11-12	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега «из-за спины через плечо»	2		
13-14	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Бег на средние дистанции. Бег 600м мальчики; 300м девочки	2		
15-16	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	2		
17-18	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	2		
19-20	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	2		
21-22	Физическая подготовленность и физическое развитие. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
23-24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
25-26	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
27-28	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2		
29-30	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания. Прыжок в длину с полного разбега.	2		
31-32	Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 800м- мальчики; 600м- девочки	2		
33-34	Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением мальчики – 800м, девочки – 600м.	2		
35-36	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	2		
37-38	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5м) с расстояния 5-6 м.	2		
39-40	Развитие выносливости на основе игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами левым и правым боком.	2		
41-42	Повороты на месте. Остановка прыжком. Учебная игра.	2		
43-44	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. Эстафеты с ведением броска. Учебная	2		

	игра.			
45-46	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча, дистанционные броски. Учебная игра.	2		
47-48	Бег на выносливость 10-12 минут. Взаимодействие трех игроков, передачи мяча с перемещением. Учебная игра.	2		
49-50	Передачи мяча на точность, упражнения на координацию движений Учебная игра в баскетбол	2		
51-52	Шестиминутный бег, бросок набивного мяча Учебная игра в баскетбол	2		
53 -54	Челночный бег 3*10, прыжки в длину с места	2		
55-56	Упражнения на выносливость. Учебная игра. Упражнения на координацию движений	2		
57-58	Специальные беговые упражнения. Учебная игра в баскетбол	2		
59-60	Кроссовая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	2		
61-62	Прыжки через скамейку, упражнения на силу. Игра в стритбол.	2		
63-64	Челночный бег 5*10 метров. Учебная игра в баскетбол.	2		
65-66	Шестиминутный бег. Прыжковые упражнения. Двухсторонняя игра в баскетбол	2		
67-68	Упражнение на развитие силы рук. Прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.	2		
69-70	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке одним мячом. Учебная игра в баскетбол.	2		
71-72	Метание мяча в цель. Учебная игра в баскетбол.	2		
73-74	Метание мяча в цель. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2		
75-76	Кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения. Учебная игра в баскетбол.	2		
77-78	Шестиминутный бег, метание мяча на дальность	2		
79-80	Прыжок в высоту, подбор разбега. Учебная игра в баскетбол.	2		
81-82	Прыжок в высоту, переход планки. Учебная игра в баскетбол.	2		
83-84	Прыжок в высоту, приземление,	2		

	упражнения на пресс. Учебная игра в баскетбол.			
85-86	Специальные беговые упражнения, метание мяча на дальность, игра перестрелка	2		
87-88	Прыжки через скакалку, упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.	2		
89-90	Низкий старт, стартовый разгон. Прыжки в длину с места	2		
91-92	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту, игра стритбол.	2		
93-94	Длительный бег, прыжковые упражнения, игра стритбол.	2		
95-96	Старты из различных исходных положений, игра стритбол.	2		
97-98	Длительный бег, специальные беговые упражнения	2		
99-100	Различные виды прыжков, многоскоки, упражнения на пресс	2		
101-102	Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания. Правила измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания.	2		
103-104	Бег на средние дистанции Бег с высокого старта	2		
105-106	Бег на длинные дистанции. СБУ 5 x 30 метров. Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением Прыжковые упражнения.	2		
107-108	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки СБУ 5 x 30 метров. Бег с высокого старта мальчики 1000м, девочки 600м. Упражнения с набивными мячами.	2		
109-110	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Упражнения для улучшения техники метания: упражнения с отягощением (набивной мяч) для развития мышц рук, спины и развития координации движений, быстроты реакции, внимательности по 5-7 раз	2		
111-112	Бег на выносливость. Бег 800м мальчики; 600м девочки СБУ 5 x 30 метров. Бег с высокого старта мальчики 800м, девочки 600м. Упражнения с набивными мячами.	2		

113-114	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. СБУ 5 x 40 метров. Бег с низкого старта 20м + 30м + 40м + 30м + 20м	2		
115-116	Сдача контрольных нормативов: 60, метание мяча	2		
117-118	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Челночный бег 3 x 10м; бег с изменением частоты шагов, с разных исходных положений. Техника прыжка используя подводящие упражнения.	2		
119-120	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Челночный бег 3 x 10м; бег с изменением частоты шагов, с разных исходных положений.	2		
121-122	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега	2		
123 -124	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега упражнения с отягощением (набивной мяч) для развития мышц рук, спины и развития координации движений, быстроты реакции, внимательности по 5-7 раз.	2		
125-126	Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. СБУ 5 x 60 метров. Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 2 по 300м ч/з 6 мин. отдыха. Прыжковые упражнения.	2		
127-128	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой. СБУ 5 x 40 метров. Эстафеты 4 по 100м – 2-3 раза Упражнения с набивными мячами	2		
129-130	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег. СБУ 6 x 30 метров. Эстафеты 10 по 250м. Прыжковые упражнения.	2		
131-132	Бег на выносливость. Бег 1500 метров. СБУ 5 x 30 метров. Бег с высокого старта 1500 метров. Упражнения с набивными мячами.	2		
133-134	Метание мяча, игра «Салки»	2		

	Футбол			
135-136	Резервный урок	2		
	ИТОГО	136 часов		

5. Планируемые результаты

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- воспитанник будет знать правила соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- воспитанник будет уметь выполнять технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- повысить интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

к моменту завершения программы обучающиеся должны :
характеризовать:

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- врачебно-педагогический контроль,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

6.Условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Легкая атлетика» используется:

- спортивный зал школы
- стадион
- спортивная площадка

Спортивный инвентарь:

- легкоатлетические барьеры;
- набивные мячи;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- рулетка 10м;

7. Формы аттестации

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы промежуточной и итоговой аттестации – тестирование

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

8. Методические материалы

Методы обучения

Фронтальный метод. Одно и то же задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения. Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Групповой метод. Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности. По команде тренера начинается и заканчивается выполнение заданий в группах. Выполнение упражнений в группах происходит одновременно или по очереди.

Индивидуальный метод. Ученикам, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности от занимающихся, даются для выполнения индивидуальные задания.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале. Обычно круг составляют от 4 до 10 станций. На каждой станции выполняется один вид упражнений. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между станциями. Выполнение упражнений начинается и заканчивается одновременно на всех станциях по команде тренера.

Соревновательный метод. Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

Игровой метод. Использование во время тренировки подвижных игр или спортивных по упрощённым правилам.

Материалы

Тесты по легкой атлетике

Наглядный материал по технике выполнения спортивной ходьбы и бега на различные дистанции – 3 шт.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

2021 – 2022 учебный год

секции: лёгкая атлетика

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1	Общешкольный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Соревнования
2	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна»	Сентябрь	Соревнования
3	«Президентские спортивные игры» (уличный баскетбол)	Октябрь	Соревнования
4	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	Соревнования
5	Мероприятия, посвященные 8 Марта	Март	Соревнования
6	Первенство школы по футболу «Здоровым быть здорово!»	Апрель	Соревнования
7	Мероприятия, посвященные Дню семьи	Май	Соревнования

9. Список литературы

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014 г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2014 г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012 г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012 г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012 г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014 г.

Список дополнительной литературы:

1. Вакм Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014 г

2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2014 г.

3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.

4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018 г.

5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.

Рабочая программа секции «Русские народные игры»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секции «Русские народные игры» разработана и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы».
6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.
8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
9. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024
12. Целевая модель развития региональных систем ДОД
13. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»
14. Положение о рабочей программе дополнительного образования МБОУ «Обоянская СОШ №1»

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Игровая деятельность детей и подростков представляет собой важный фактор их всестороннего гармонического развития. Особое значение в физическом воспитании подрастающего поколения приобретают подвижные игры, особенностью которых является активная двигательная деятельность, включающая все основные виды движения: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель т.д.

Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое у русского народа издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания подрастающего поколения.

Данная программа содержит материал, основанный на русских народных подвижных играх.

Актуальность

Давно забытые народные игры, а они являются неотъемлемой частью патриотического воспитания детей. В народных играх сохранились особенные черты русского характера. Знакомя детей с народными играми, мы через игровой фольклор расширяем и закрепляем знания детей о народном творчестве. Развиваем в них духовный творческий патриотизм, интерес к истокам народного творчества.

Сохранение и возрождение национальной культуры является одной из первостепенных задач. Чтобы у ребенка сформировалось чувство любви к Родине, необходимо воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать о них больше, формировать стремление оказывать посильную помощь людям, которые его окружают, воспитывать в детях толерантность. Поэтому надо помнить, что народные игры как жанр устного народного творчества являются национальным богатством, и мы должны сделать их достоянием наших детей. Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Игра - важнейшее средство воспитания: воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игра для детей - важное средство самовыражения, проба сил. В играх учитель может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволит найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают педагога с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

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

Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является постепенное расширение игрового опыта за счет освоения разновидностей игры.

Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать.

Адресат программы

Программа адресована детям 10 - 12 лет. Специальная подготовка для посещения секции не требуется. Программа предназначена для детей, которые любят подвижные игры, общение, интересуются традициями русского народа, проявляющие интерес к истории и культуре народа, народным подвижным играм. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе: 16 человек.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю. Прием детей начинается в сентябре. Программа реализуется до 31 мая.

Формы обучения

Форма обучения – очная с возможностью применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

В процессе реализации программы используются следующие формы организации обучения:

- групповые;
- индивидуально – групповые (уделяется внимание нескольким обучающимся на занятии, в то время, когда другие ребята работают самостоятельно).

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности обучающихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения обучающимися народными подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность, обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

Изучаемые темы и разделы в программе выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр, которые складываются на основе национальных традиций и учитывают культурные, социальные и духовные ценности народа в физкультурном аспекте деятельности.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации народных подвижных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности обучающегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с требованиями САНПИН. Продолжительность занятия 45 минут.

2. Цели и задачи

Цель программы – раскрытие и реализация творческого потенциала учащихся путем приобщения их к народным подвижным играм как альтернативному виду досуга.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих **задач**:

- Воспитание любви к родному краю через народные игры.
- Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры.
- Формирование у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях самосовершенствования.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обучение детей забытым народным играм, считалкам, другим жанрам устного народного творчества;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности

3. Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Раздел 1 Основы знаний о народных играх.	2	2	-
3.	Раздел 2 Подвижные игры малой и средней интенсивности	11	1	10
4.	Раздел 3 Подвижные игры высокой интенсивности	10	-	10
5.	Раздел 4 Подвижные игры на внимание, расслабление, наблюдательность	10	-	10
	ИТОГО	34	4	30

Содержание учебного плана

Раздел 1 Основы знаний о народных играх (2 часа)

Исторические сведения о народных играх. Как выбрать и провести игру (от чего зависит выбор игры, способы деления на команды, выбор места, выбор названия команды). Законы чести для играющих в народные игры (правила поведения и безопасности во время игры). С чего начинается игра? (Выбор водящего. Считалки, зачины).

Изготовление инвентаря для народных игр (тряпичные мячи, «крючок» для удочки, «чижик», лапта, бита и т.д.).

Раздел 2 Подвижные игры малой и средней интенсивности (11 часов)

Игры малой интенсивности:

«У ребят порядок строгий», «Пятнашки с приседанием», «Жмурки», «Пятнашки», «Салки-ноги от земли», «Удочка», «Чехарда», «Постройка снежной крепости», «Коршун и наседка», «Золотые ворота».

Раздел 3 Подвижные игры высокой интенсивности (10 часов)

Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) (по внезапным заданиям, сигналам). Игры «Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие».

Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях: «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь», «Эстафета на полосе препятствий».

Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера: «Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Тяни в круг», «Бой петухов».

Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим: «Бег командами», «Не давай мяча водящему».

Раздел 4 Подвижные игры на внимание, расслабление, наблюдательность (10 часов).

Игры, отражающие отношение человека к природе

Учить излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки».

Игры с историческим наследием русского народа, отражающими повседневные занятия наших предков: «Ворота», «Встречный бой», «Лапта»

Игры сверстников прошлых столетий: «Бабки», «Городки», «Горелки».

Игры на внимание, наблюдательность, дисциплинированность:

«Совушка», «Вороны и воробьи», «Ручеек», «Горелки», «Штандер», «По следу», «Краски», «Классы», «Прятки», «Горелки».

Итоговое занятие. Проведение развлекательного праздника «Русские народные игры и забавы»

2021 – 2022 уч.г. (34 часа)

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие.	1		
Раздел 1 Основы знаний о народных играх (2 часа)				
2.	История возникновения и развития народной игры. Об историческом наследии русского народа и русских народных играх.	1		
3.	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.	1		
Раздел 2 Подвижные игры малой и средней интенсивности (11 часов)				
4.	Общие подвижные символические игры. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Ручеек»,	1		
5.	Разучивание народных считалок, использование их в игре .	1		
6.	Подвижные игры «Пятнашки», «Гуси-лебеди»	1		
7.	Подвижная игра «Жмурки». Повторение считалок.	1		
8.	Народные игры «Салки –ноги от земли», «Шишки, желуди, орехи»	1		
9.	Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси-лебеди».	1		
10.	Народные игры «Золотые ворота», «Бой петухов»	1		
11.	Народные игры «Чехарда», «Перетягивание каната»	1		
12.	Упражнения для развития скоростных качеств. Игры «Пустое место», «День и ночь»	1		
13.	Разучивание подвижных игр «Третий лишний», «Ловкие и меткие»	1		
14.	Народные игры «Овцы и волки», «Городки»,	1		
Раздел 3 Подвижные игры высокой интенсивности (10 часов)				
15.	Развитие силовых качеств. Народные игры «Цепи кованы», «Ворота»	1		
16.	Упражнение для развития ловкости. Народные игры «Из круга вышибало», «Салки»	1		
17.	Упражнение для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки».	1		

18.	Народная игра «Вороны, воробьи»	1		
19.	Игры на свежем воздухе «Краски»	1		
20.	Подвижные игры с мячом. Игра «Штандер»	1		
21.	Народные игры «Колечко», «Бег командами»	1		
22.	Упражнение на развитие скоростных качеств. Игра «Горелки»	1		
23.	Игры с мячом. Народная игра «Меткий стрелок».	1		
24.	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний».	1		
Раздел 4 Подвижные игры на внимание, расслабление, наблюдательность (10 часов).				
25.	Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр.	1		
26.	Развитие ловкости. Народная игра «Ручеёк».	1		
27.	Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка».	1		
28.	Разучивание народной игры «Каравай».	1		
29.	Народная игра «Коршун»	1		
30.	Упражнения в ловкости. Народная игра «Лапта».	1		
31.	Старинные народные игры «Кошки-мышки». «Жмурки»	1		
32.	Игры «Лапта», «Удочка»	1		
33.	Игра на выбор детей	1		
34.	Праздник «Русские народные игры и забавы»	1		
	ИТОГО	34		

4. Планируемые результаты

По окончании учебного курса «Русские народные игры» должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Народные игры» и отражают:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Это:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Народные игры». Предметные результаты отражают:

- овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (подвижные игры во внеурочное время);
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимание роли и значения подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

Требования к качеству освоения учебного материала

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- О причинах возникновения травм во время занятий народными играми, профилактике травматизма;
- Об истории возникновения некоторых народных игр;
- О законах чести играющих;
- Считалки и зачины.

Уметь:

- Самостоятельно изготавливать инвентарь к играм (биту, «чиж», тряпичные мячи т.д.);
- Выбрать место для игры;
- Строго соблюдать правила игры;
- Выполнять игровые действия в различных вариантах.
- Проверяя умения и навыки учащихся по подвижным играм можно оценивать:
- Знание правил игры и умение соблюдать их в ее процессе;
- Умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- Умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- Формирования у детей и уверенности в своих силах.
- Умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Формы аттестации: КТД, праздники(тематические, обрядовые), викторины, познавательные игры; исследовательская деятельность; инсценировки игры-соревнования.

Форма контроля: тестирование, контрольные испытания, собеседование, развлекательное мероприятие с использованием народных, фольклорных, музыкальных игр, викторины, народные праздники.

Итоговое занятие «Карусель народных подвижных игр» - развлекательный праздник.

5. Методические материалы

В методике организации и проведения народных подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы:

- * выбор игры;
- * подготовка к проведению игры;
- * объяснение игры;
- * организация и руководство процессом игры.

Регулировать нагрузку при проведении игр можно следующими способами:

- установление кратковременных перерывов или проведение игры без перерывов;
- увеличение или уменьшение количества повторений игры или ее отдельных эпизодов;
- увеличение или уменьшение общего времени на игру;
- удлинение или сокращение дистанций пробежек; расширение или сокращение общего участка для игры; облегчение и уменьшение (или усложнение и увеличение) числа препятствий; облегчение веса предметов;
- увеличение или сокращение числа игроков в командах.

Материально- техническое обеспечение:

- Гимнастическая дорожка (6 матов);
- 30 теннисных мячей;
- наборы кубиков (по 9 штук в каждом);
- гимнастические обручи;
- гимнастические палки;
- мячи;
- платочки;
- скакалки;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки».

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

2021 – 2022 учебный год

секции: Русские народные игры

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1	Общешкольный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Соревнования
2	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна»	Сентябрь	Соревнования
3	«Президентские спортивные игры» (уличный баскетбол)	Октябрь	Соревнования
4	«Научи своё сердце слышать другое» - урок доброты, посвященный Дню людей с ограниченными возможностями	Ноябрь	Беседа
5	Мероприятия, посвященные Всемирному дню ребенка	Ноябрь	Круглый стол
6	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	Соревнования
7	Мероприятия, посвященные 8 Марта	Март	Соревнования
8	Первенство школы по футболу «Здоровым быть здорово!»	Апрель	Соревнования
9	Мероприятия, посвященные Дню семьи	Май	Соревнования

6. Список литературы

- 1 Л.В. Былеева, М.М. Григорьев «Игры народов СССР»
- 2 С.К. Якуб «Вспомним забытые игры» М., Детская литература. 1990 г.
- 3 И.Ф. Петров «Театрализованные ярмарочные гуляния для детей»
- 4 С.И. Мерзлякова «Фольклор – музыка – театр».
- 5 Ю.А. Ермолаев, Ю.Ю. Ермолаева «Народные подвижные игры», М., Академия наук СССР 1990 г.
- 6 В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры» М., Просвещение 1977 г.
- 7 А.П. Матвеев рабочая программа «Физическая культура» 5 – 9 классы Просвещение 2011 г.

Рабочая программа секции «Баскетбол»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности секции «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы».
6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.
8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_ Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
9. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ_О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024
12. Целевая модель развития региональных систем ДОД
13. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»
14. Положение о рабочей программе дополнительного образования МБОУ «Обоянская СОШ №1»

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Адресат

Возраст занимающихся детей: 8 - 10 лет (2 - 4 класс). В секцию зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься баскетболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Объем и сроки освоения программы

Срок реализации программы: 1 год. Занятия начинаются 3 сентября и заканчиваются 30 мая.

Количество учебных часов в неделю: 5 часа. Общее количество часов в год - 170.

Форма обучения

Форма обучения – очная с возможностью применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю: 2 раза по 2 часа и 1 раз – 1 час. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

2. Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 2-4 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства		4	-
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	16	1	15
3	Специально физическая подготовка	16	1	15
4	Техническая подготовка	67	7	50
5	Тактическая подготовка	67	6	50
6	Игровая подготовка	4	2	20
	Итого	170	20	150

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Ъ
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

4. **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Календарно-тематический план работы объединения «Баскетбол» на 2021- 2022 уч. год, 170 часов

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу	1		
2-3	Ускорения. Передвижение в стойке. Повороты. Остановка прыжком. Учебная игра.	2		
4-5	Ускорения, многоскоки. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках. Учебная игра.	2		
6	Шестиминутный бег. Прыжковые упражнения. Дистанционные броски. Учебная игра.	1		
7-8	Челночный бег 3*10м. Взаимодействие трех	2		

	игроков с передачами и ведением мяча. Учебная игра.			
9-10	Прыжки через скакалку. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.	2		
11	Бросок набивного мяча. Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1		
12-13	Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку. Учебная игра.	2		
14-15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	2		
16	Ведение мяча, перемещения, длинные передачи в парах. Учебная игра.	1		
17-18	Обманные движения (финты). Штрафные броски. Учебная игра.	2		
19-20	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Упражнения на выносливость и координацию движений. Учебная игра.	2		
21	Ведение мяча с активным сопротивлением, передачи в тройках, бросок в кольцо. Учебная игра 2*2	1		
22-23	Броски со средней дистанции без сопротивления. Учебная игра.	2		
24-25	Броски из-под кольца одной рукой в движении, подбор мяча. Учебная игра.	2		
26	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте. Двухсторонняя учебная игра	1		
27-28	Совершенствование техники защитных действий. Игра в стритбол.	2		
29-30	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-забоковой линии. Заслоны. Техника	2		
31	Броски с подбором мяча под щитом. Двухсторонняя учебная игра	1		
32-33	Броски в прыжке после получения передачи. Учебная игра.	2		
34-35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	2		
36	Совершенствование техники дальних и средних бросков. Игра в стритбол.	1		
37-38	Тактические действия в защите. Учебная игра.	2		
39-40	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя учебная игра	2		
41-42	Быстрый прорыв-взятие кольца соперника	2		

	Двухсторонняя учебная игра.			
43-44	Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча приемы остановок) Двухсторонняя учебная игра.	2		
45	Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча, приемы остановок) индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Двухсторонняя учебная игра	1		
46-47	Техническая подготовка (финты, броски с сопротивлением и без) индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча. Двухсторонняя учебная игра.	2		
48-49	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра.	2		
50	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Учебная игра.	1		
51-52	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2		
53-54	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом. Учебная игра.	2		
55	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1		
56-57	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах. Бросок набивного мяча Учебная игра	2		
58-59	Передачи в парах после обманных движений на месте и в движение. Учебная игра.	2		
60	Передачи в пятёрках, с сопротивлением. Передачи и ловля мяча на максимальной скорости. Учебная игра.	1		
61-62	Шестиминутный бег. Бросок мяча в кольцо. Двухсторонняя игра.	2		
63-64	Прыжковые упражнения. Игра 2*2. Учебная игра.	2		
65	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты. Учебная игра.	1		
66-67	Тактические действия при смене защитных Построений, защита прессингом. Учебная игра.	2		
68-69	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе. Учебная игра.	2		
70	Техническая подготовка в стрит-баскетболе. Учебная игра.	1		
71-72	Тактические действия игроков в защите стрит-	2		

	баскетболе. Учебная игра.			
73-74	Комбинация для разыгрывающего игрока в стрит- баскетболе. Учебная игра.	2		
75	Эстафеты. Скоростная выносливость. Игра в стритбол.	1		
76-77	Броски по кольцу из различных положений. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2		
78-79	Бег на выносливость, прыжковые упражнения. Учебная игра.	2		
80	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения. Учебная игра.	1		
81-82	Ведение мяча. Передачи мяча. Подбор мяча под корзиной. Учебная игра.	2		
83-84	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
85	Штрафной бросок, заслоны. Двухсторонняя игра.	1		
86-87	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
88-89	Зонная защита. Штрафные броски Двухсторонняя игра.	2		
90	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра.	1		
91-92	Держание мяча (в зависимости от ситуации). Учебно- тренировочная игра	2		
93-94	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
95	3-х очковый бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1		
96-97	Комбинации из основных элементов баскетбола. Двухсторонняя игра.	2		
98-99	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Двухсторонняя игра.	2		
100	3-х очковый бросок. Комбинации из основных элементов баскетбола. Двухсторонняя игра.	1		
101-102	Взаимодействие трех игроков. Подбор в защите. Игра в стритбол.	2		
103-104	Совершенствование всех видов бросков. Учебная игра.	2		
105	Бросок в проходе снизу. Бросок с отклонением. Противодействия броску. Двухсторонняя игра.	1		
106-	Комбинации из основных элементов	2		

107	баскетбола. Позиционное нападение и личная защита.			
108-109	Комбинации из основных элементов баскетбола. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	2		
110	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Освобождение от заслона. Учебная игра	1		
111-112	Подбор в защите. Перехват передачи. Различные способы перемещения, защитный шаг, рывок. Учебная игра	2		
113-114	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	2		
115	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
116-117	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Повышение высоты прыжка, прыжковой выносливости. Скоростная выносливость. Учебная игра	2		
118	Прыжки, бросок набивного мяча. Учебная игра	1		
119-120	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебно- тренировочная игра.	2		
121-122	Комбинации из основных элементов. Позиционное нападение 2: 2. Учебно- тренировочная игра.	2		
123	Позиционное нападение 2: 2 Развитие скорости. Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1		
124-125	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Позиционное нападение 3: 3 Развитие скорости. Учебно- тренировочная игра.	2		
126-127	Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции в прыжке. Позиционное нападение 3: 3. Развитие скорости. Учебно- тренировочная игра.	2		
128-129	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков Учебная игра.	2		
130-131	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков.	2		

	Учебная игра.			
132-133	Добивание мяча отскочившего от щита. Групповые и тактические действия. Учебная игра.	2		
134	Добивание мяча отскочившего от щита. Групповые и тактические действия. Опека игрока. Учебная игра.	1		
135-136	Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Противодействие быстрому прорыву. Учебно- тренировочная игра.	2		
137-138	Соревнования, судейство.	2		
139	Вырывание и выбивание мяча после подбора. Подбор мяча в защите. Игра в стритбол.	1		
140-141	Перехваты мяча. Добивание мяча в нападении. Индивидуальная защита. Учебная игра	2		
142-143	Перехваты мяча. Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Учебно-тренировочная игра.	2		
144	Командная защита. Заслоны для игрока с мячом, без мяча. Учебно- тренировочная игра.	1		
145-146	Зонная защита. Противодействие быстрому прорыву. Учебно- тренировочная игра.	2		
147-148	Личная защита. Противодействие центральному игроку. Нападение быстрым прорывом. Игра в стритбол.	2		
149	Смешанная защита. Защита вблизи корзины Учебно- тренировочная игра.	1		
150-151	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебно- тренировочная игра.	2		
152	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебно- тренировочная игра.	1		
153-154	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту. Бросок в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	2		
155-156	Скоростная выносливость. Групповые и тактические действия. Опека игрока. Учебная игра.	2		
157	Опека игрока. Действия против игрока без мяча. Учебная игра.	1		
158-159	Тактика свободного нападения. Броски в движении. Учебная игра.	2		
160-161	Броски в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2		
162	Добивание мяча после отскока от щита.	1		

	Учебно- тренировочная игра.			
163-164	Сдача контрольных нормативов	2		
165-166	Соревнования.	2		
167	Индивидуальные действия в защите, подбор мяча. Учебно- тренировочная игра.	1		
168-169	Индивидуальные действия в нападении. Учебно- тренировочная игра.	2		
170	Учебно- тренировочная игра.	1		
	ИТОГО	170		

4. Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; ***Предметные***

результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны:

знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- **уметь**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.
- Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Ожидаемые результаты обучения

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- основам техники и тактики игры в баскетбол;
- элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; быстро реагировать на простую реакцию.

5. Условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Баскетбол» используется:

- спортивный зал ОУ
- стадион

— спортивная площадка

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 6 шт.,
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 1 кг и 2 кг (5 шт.).

6. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Виды контроля и формы подведения итогов

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы технической подготовки.

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	6	5	25	14

4	5	4	28	12
3	4	3	30	10

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы технической подготовки.

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 500 м
5	170	8.2	6.9	4.10.0
4	160	8.5	7.2	4.20.0
3	150	8.7	7.4	4.30.0

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие в двух соревнованиях в год, проводят 2 матчевые встречи

7.Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.

2	Общefизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Учебная игра
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Учебная игра, соревнование

Методы обучения – игровой, соревновательный.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.
2021 – 2022 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1	День здоровья «Здоровый я – здоровая»	Сентябрь	Соревнования

	страна»		
2	Общешкольный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Соревнования
3	«Президентские спортивные игры» (уличный баскетбол)	Октябрь	Соревнования
4	Праздник зимних игр «Снежные забавы»	Декабрь	Соревнования
5	Первенство школы по футболу «Здоровым быть здорово!»	Апрель	Соревнования
6	Весёлые старты: «В страну здоровья»	Октябрь	Соревнования
7	Участие в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников	Ноябрь-декабрь	Соревнования

8. Список литературы

Литература для учителя:

1. Примерная комплексная программа по физической культуре. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура:.. – М.: Просвещение, 2010г
2. Упражнения и игры с мячом. Кузнецов В.С. М. 2002 г.
3. Физическая культура в школе З.И. Кузнецов М. Просвещение 1972 г.
4. Спортивные игры Ю.И. Портных М. ФИС 1975 г.
5. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры Ю. М. Портнов М. ФИС 1997
6. Баскетбол в школе Дулин А.Л. Ижевск 1996
7. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. М., «Физкультура и спорт», 2000 г.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для обучающихся:

- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

Рабочая программа секции «Настольный теннис»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

При разработке программы секции «Настольный теннис» за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности секции «Лёгкая атлетика» разработана и составлена в соответствии с

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.
8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
9. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024
12. Целевая модель развития региональных систем ДОД
13. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»
14. Положение о рабочей программе дополнительного образования МБОУ «Обоянская СОШ №1»

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи,

являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажеров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере

сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат

В секцию «Настольный теннис» зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. Возраст детей 9 – 12 лет.

Объем и сроки освоения

Срок реализации программы: 1 год. Занятия начинаются 3 сентября и заканчиваются 30 мая. Количество учебных часов в неделю: 3 часа. Общее количество часов в год - 102.

Форма обучения

Форма обучения – очная с возможностью применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость группы – 10 человек.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа, 102 часа в год.

Продолжительность занятия 70 минут. Перерыв между занятиями не требуется, т.к. идет смена видов деятельности.

2. Цели и задачи

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18
3.	Специальная физическая подготовка	30	2	28
4.	Техническая подготовка	30	2	28
5.	Тактическая подготовка	10	1	9
6.	Игровая подготовка	10		10
	ИТОГО	102	9	93

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Раздел 4. Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2.Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3.Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел 5 Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).
Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел 6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Календарно-тематический план работы секции «Настольный теннис» на 2021 – 2022 уч.год (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Т.Б. Обзор развития настольного тенниса	1,5		
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1,5		
3.	Изучение плоскостей вращения мяча	1,5		
4.	Изучение хваток	1,5		
5.	Изучение выпадов	1,5		
6.	Учебная игра	1,5		
7.	Учебная игра	1,5		

8.	Передвижение игрока приставными шагами	1,5		
9.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подаче	1,5		
10.	Учебная игра	1,5		
11.	Учебная игра	1,5		
12.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подаче	1,5		
13.	Обучение технике подачи прямым ударом	1,5		
14.	Обучение технике подачи прямым ударом	1,5		
15.	Учебная игра	1,5		
16.	Учебная игра	1,5		
17.	Совершенствование плоскостей вращения мяча	1,5		
18.	Игра-подача	1,5		
19.	Игра-подача	1,5		
20.	Обучение подаче «Маятник»	1,5		
21.	Учебная игра	1,5		
22.	Учебная игра	1,5		
23.	Учебная игра с элементами подач	1,5		
24.	Обучение подаче «Веер»	1,5		
25.	Соревнования в группах	1,5		
26.	Учебная игра	1,5		
27.	Совершенствование подачи «Маятник»	1,5		
28.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер»	1,5		
29.	Учебная игра	1,5		
30.	Учебная игра	1,5		
31.	Техника отскока мяча в игре	1,5		
32.	Учебная игра	1,5		
33.	Учебная игра	1,5		
34.	Обучение техники «срезка» мяча	1,5		
35.	Совершенствование техники «срезки» в игре	1,5		
36.	Совершенствование техники «срезки» в игре слева, справа	1,5		
37.	Игра с применением «срезок»	1,5		
38.	Учебная игра	1,5		
39.	Учебная игра	1,5		
40.	Соревнование в группах	1,5		
41.	Соревнование в группах	1,5		
42.	Совершенствование техники движения ногами, руками	1,5		
43.	Учебная игра	1,5		
44.	Учебная игра	1,5		
45.	Техника подачи	1,5		
46.	Совершенствование техники постановки руки, высота отскока мяча	1,5		
47.	Совершенствование техники постановки руки, высота отскока мяча	1,5		

48.	Учебная игра	1,5		
49.	Учебная игра	1,5		
50.	Обучение технике «Наката» в игре	1,5		
51.	Изучение вращения мяча в накате	1,5		
52.	Учебная игра	1,5		
53.	Обучение технике наката слева ,справа	1,5		
54.	Обучение технике наката слева ,справа	1,5		
55.	Учебная игра	1,5		
56.	Учебная игра	1,5		
57.	Совершенствование техники наката	1,5		
58.	Совершенствование техники наката	1,5		
59.	Учебная игра	1,5		
60.	Занятие по совершенствованию подач срезок накатов	1,5		
61.	Занятие по совершенствованию подач срезок накатов	1,5		
62.	Учебная игра	1,5		
63.	Учебная игра	1,5		
64.	Изучение техники вращения мяча и движения руки в элементе «Подставка»	1,5		
65.	Применение «Подставки» в игре	1,5		
66.	Учебная игра	1,5		
67.	Изучение техники выполнения «подставки» слева	1,5		
68.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1,5		
69.	Учебная игра	1,5		
70.	Учебная игра	1,5		
71.	Совершенствование техники элемента «Подставка» слева ,справа	1,5		
72.	Совершенствование техники элемента «Подставка» слева ,справа	1,5		
73.	Учебная игра	1,5		
74.	Учебная игра	1,5		
75.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры	1,5		
76.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры	1,5		
77.	Изучение техники элемента «Подрезка»	1,5		
78.	Применение элемента «Подрезка» в игре	1,5		
79.	Учебная игра	1,5		
80.	Учебная игра	1,5		
81.	Совершенствование элемента «Подрезка» справа, слева	1,5		
82.	Совершенствование элемента «Подрезка» справа, слева	1,5		
83.	Применение элемента «Подрезка» в игре	1,5		
84.	Применение элемента «Подрезка» в игре	1,5		
85.	Учебная игра	1,5		
86.	Учебная игра	1,5		

87.	Совершенствование изученных элементов в игре	1,5		
88.	Совершенствование изученных элементов в игре	1,5		
89.	Изучение технического приёма «Свеча»	1,5		
90.	Совершенствование технического приёма «Свеча» в игре	1,5		
91.	Занятие с применением свечи	1,5		
92.	Подвижные игры	1,5		
93.	Подвижные игры	1,5		
94.	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1,5		
95.	Игровые спарринги 1 x 1	1,5		
96.	Игровые спарринги 1 x 1	1,5		
97.	Игровые спарринги 1 x 2	1,5		
98.	Игровые спарринги 1 x 2	1,5		
99.	Игровые спарринги 2 x 2	1,5		
100.	Игровые спарринги 2 x 2	1,5		
101.	Резервный урок	1,5		
102.	Резервный урок	1,5		

4. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;

умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;

знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;

умеют применять спортивные и медицинские знания;

могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- могут продолжать свои занятия самостоятельно;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
 - Освоят накат справа и слева по диагонали;
 - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
 - топ–спин справа по подставке справа;
 - Научатся делать топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
 - Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
 - Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

5. Условия реализации программы

Для реализации программы имеется:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- ракетки
- учебно-методическая литература по настольному теннису

6. Формы аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

7. Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 7–10 мин.
- Основная часть – 30–35 мин.
- Заключительная часть – 3–5 мин

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. 2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна»	Сентябрь	Соревнования
2	Общешкольный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Соревнования
3	«Президентские спортивные игры»	Октябрь	Соревнования

	(уличный баскетбол)		
4	Праздник зимних игр «Снежные забавы»	Декабрь	Соревнования
5	Первенство школы по футболу «Здоровым быть здорово!»	Апрель	Соревнования
6	Весёлые старты: «В страну здоровья»	Октябрь	Соревнования
7	Участие в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников	Ноябрь-декабрь	Соревнования

8. Список литературы

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

Рабочая программа секции «Волейбол» (старшая группа)

1. Пояснительная записка

Направленность

Направленность дополнительной образовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознания (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство обучающихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности секции «Волейбол» разработана и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы».
6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
9. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024
12. Целевая модель развития региональных систем ДОО
13. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»
14. Положение о рабочей программе дополнительного образования МБОУ «Обоянская СОШ №1»

Новизна программы 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает

различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат

Занятия рассчитаны на обучающихся с 14-17 лет и реализуются в течение учебного года. Количество обучающихся в группе: 12 человек. В секцию зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься волейболом независимо от их одаренности, способности, уровня физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки освоения программы

Программа секции «Волейбол» рассчитана на 1 год. Курс рассчитан на 136 часов в год. Занятия начинаются 3 сентября и заканчиваются 30 мая.

Формы обучения

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, академический час 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут, за исключением соревнований. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

2. Цели задачи

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	3	1	2
1	Вводное занятие	1	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	1
II	Общая физическая подготовка	24	10	16
1	Гимнастические упражнения	8	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	8	1	9
3.	Подвижные игры	8	1	9
III	Техническая подготовка	60	10	50
1	Техника передвижения и стоек	5	2	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	20	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	10	2	13
4.	Нижняя прямая подача	10	2	13
5.	Нападающие удары	15	2	8
IV	Тактическая подготовка	40	8	32
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	12	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
V	Контрольные испытания и соревнования	8	1	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:			В течение года	

	136	20	116
--	------------	-----------	------------

Содержание учебного плана

I. Основы знаний (3 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (24 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на

месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (40 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Календарно – тематический план Секции «Волейбол» на 2021 – 2022 уч.г., 136 часов

№ п\п	Содержание занятия	Количество часов	По плану	По факту
1	Упражнение с набивными мячами. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1		
2	Перемещения. Расположение рук при приёме мяча. Передачи мяча сверху, снизу.	1		
3	Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Учебная игра.	1		
4	Бег в чередовании с ходьбой до 15 минут. Передача мяча сверху, снизу в парах,	1		

	тройках.			
5	О.Ф.П. прыжковые упражнения. Подтягивания. Эстафеты. Игра в баскетбол	1		
6	Передача мяча двумя руками сверху, снизу под собой в парах. Эстафеты. Учебная игра.	1		
7	Эстафеты. Стойки, перемещения, передача мяча сверху, снизу. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1		
8,9	Упражнения с набивными мячами, прыжки со скакалкой, передача мяча сверху, снизу	2		
10- 12	Передача мяча сверху, снизу. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	2		
13	Перемещения. Расположение рук при приёме мяча. Передачи мяча сверху, снизу.	1		
14	Эстафеты, прыжковые упражнения. Передача мяча сверху, снизу. Подача мяча, приём-пас 3, нападающий удар.	1		
15	Передача мяча сверху, снизу. Подвижные игры, эстафеты, нападающий удар.	1		
16	Правила игры в волейбол. Учебная игра	1		
17	Развитие волейбола в России и за границей. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
18	Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения, эстафеты, подтягивания. Игра в баскетбол.	1		
19- 20	Передача мяча сверху, снизу, над собой в парах, тройках. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
21- 22	Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Прямая подача мяча в зоны 1,5,6.	2		
23- 24	О.Ф.П. правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
25	Передача мяча сверху, снизу. Прямая верхняя подача, прием снизу пас 3, нападающий удар.	1		
26	Передача мяча сверху, снизу, над собой, двумя руками в парах, тройках. Эстафета, подача мяча.	1		
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, снизу, над собой, двумя руками в парах, тройках. Игра по упрощенным правилам.	1		
28	Передача мяча в парах, тройках, встречных	1		

	положениях. Подача- прием после подачи.			
29-33	Прыжковые упражнения, упражнения б/пресс, сгибание, разгибание рук в упор лежа. Эстафета. Игра в баскетбол.	2		
34	Прием мяча сверху, снизу в парах. Прямая верхняя подача, прием после подачи. Учебная игра.	1		
35-38	Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках. Нападающий удар. Учебная игра.	2		
39	Комбинации из ранее изученных перемещений. Прием мяча сверху, снизу, в встречных положениях. Подача мяча. Учебная игра.	1		
40	Передача мяча под собой во встречных положениях. Подача мяча, прием после подачи.	1		
41-43	Комбинации из разученных перемещений. Верхние передачи мяча в парах через сетку. Прием сверху, снизу, над собой. Учебная игра.	2		
44	Передача мяча в тройках после перемещений, передача над собой во встречных положениях. Подача мяча.	1		
45	Прием мяча сверху, снизу и над собой в парах тройках., Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1		
46-48	Упражнения с набивными мячами, упражнения на силу, б/пресс. Учебная игра.	2		
49	Прием мяча сверху, снизу в парах, тройках под собой. Подача мяча. Прием после подачи. Учебная игра.	1		
50	Прием мяча после подачи, нападение, блок. Страховка учебная игра.	1		
51-55	Эстафеты, прыжковые упражнения. Нападающий удар. Тактика свободного падения.	2		
56-57	Учебная игра. Правила игры в волейбол.	2		
58	Бег до 25мин. Прыжковые упражнения. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	1		
59-60	Игра в баскетбол. Подтягивание, прыжки через скакалку. Эстафеты.	2		
61	Упражнения с набивными мячами.	1		

	Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.			
62	Перемещения. Расположение рук при приёме мяча. Эстафеты. Передачи мяча сверху, снизу.	1		
63	Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Учебная игра.	1		
64	Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин. Эстафеты. Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках.	1		
65-66	О.Ф.П. Игра в баскетбол. прыжковые упражнения. Подтягивания. Эстафеты	2		
67	Передача мяча сверху, снизу. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1		
68-69	Передача мяча двумя руками сверху, снизу под собой в парах. Эстафеты. Учебная игра.	1		
70	Упражнение с набивными мячами, прыжки со скакалкой, передача мяча сверху, снизу.	1		
71	Передача мяча сверху, снизу. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1		
72	Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Учебная игра.	1		
73-74	О.Ф.П. Игра в баскетбол. прыжковые упражнения. Подтягивания. Эстафеты	1		
75	Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Учебная игра.	1		
76	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног)	1		
77	Бег в чередовании с ходьбой до 15 минут. Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках.	1		
78	Передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Учебная игра.	1		
79	Упражнение с набивными мячами, прыжки со скакалкой, передача мяча сверху, снизу.	1		
80	Эстафеты, прыжковые упражнения. Нападающий удар. Тактика свободного падения.	1		
81	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1		
82	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;	1		
83	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9	1		

	м; подача через сетку из-за лицевой линии			
84	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	1		
85	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		
86	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.	1		
87	Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	1		
88	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	1		
89	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии	1		
90	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	1		
91	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	1		
92	Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	1		
93-94	Учебная игра	2		
95	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.	1		
96	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии	1		
97	Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	1		
98	Учебная игра	1		
99	Учебная игра	1		
100	Упражнение с набивными мячами, прыжки со скакалкой, передача мяча сверху, снизу.	1		
101	Упражнение с набивными мячами, прыжки со скакалкой, передача мяча сверху, снизу.	1		
102	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.	1		
103-104	Учебная игра	2		

105-106	Контрольные игры и соревнования.	2		
107-108	Контрольные игры и соревнования.	2		
109-110	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.	2		
111-112	Соревнования по мини-волейболу.	2		
113-114	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2		
115-116	Соревнования по мини-волейболу.	2		
117-118	Соревнования по волейболу. Разбор проведенных игр	2		
119-120	Соревнования по волейболу. Устранение ошибок.	2		
121-122	Соревнования по волейболу. Устранение ошибок.	2		
123-124	Тестовое задание по правилам волейбола.	2		
125-126	Технические элементы волейбола, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2		
127-128	Соревнования по волейболу. Разбор проведенных игр	2		
129-130	Соревнования по волейболу. Товарищеские игры.	2		
131-132	Соревнования по волейболу. Товарищеские игры.	2		
133-134	Соревнования по волейболу. Товарищеские игры.	2		
135-136	Резервное занятие	2		
	ИТОГО	136 часов		

4. Планируемые результаты

После окончания года обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

5. Формы аттестации

Виды контроля и формы проведения

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. подача верхняя прямая на точность.
3. подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Итоги реализации программы:

участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

6.Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

	фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.			
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна»	Сентябрь	Соревнования
2	Общешкольный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Соревнования
3	«Президентские спортивные игры» (уличный баскетбол)	Октябрь	Соревнования
4	Праздник зимних игр «Снежные забавы»	Декабрь	Соревнования
5	Первенство школы по футболу «Здоровым быть здорово!»	Апрель	Соревнования
6	Весёлые старты: «В страну здоровья»	Октябрь	Соревнования
7	Участие в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников	Ноябрь-декабрь	Соревнования

7.Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Рабочая программа секции «Волейбол» (младшая группа)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» (младшая группа) физкультурно-спортивного направления разработана и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы».

6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП

9. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024

12. Целевая модель развития региональных систем ДОО

13. Устав МБОУ «Обоянская СОШ №1»

14. Положение о рабочей программе дополнительного образования МБОУ «Обоянская СОШ №1»

Программа секции «Волейбол» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Обучающиеся во время занятий изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола.

Актуальность

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной

активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико - тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат

Занятия рассчитаны на обучающихся 13-14 лет. Срок реализации программы 1 год. Количество обучающихся в группе: 15 человек. В секцию зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься волейболом независимо от их одаренности, способности, уровня физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки освоения программы

Программа секции «Волейбол» рассчитана на 1 год.

Курс рассчитан на 33 часа в год. Занятия начинаются 3 сентября и заканчиваются 30 мая.

Формы обучения

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, академический час 45 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

2. Цели и задачи

Цели программы:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;

4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья содействие правильному разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление опорно - двигательного аппарата.
3. Развитие скоростной выносливости, спортивно-силовых качеств силы.
4. Овладение техникой и тактикой игры.
5. Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча броски мяча, ведение мяча.
6. Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
7. Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
8. Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

3. Содержание программы

Учебно – тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1	Общие основы волейбола. Правила игры и техника безопасности	1	1	
2	Общая физическая подготовка	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка	5		5
4	Специальная техническая подготовка	8	1	7
5	Специальная тактическая подготовка	10	1	9
6	Интегральная подготовка	2		2
7	Соревнования	2		2
8	Итоговое занятие	1		1
	Итого	34	4	30

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

Раздел 1: Общие основы волейбола. Правила игры и техника безопасности

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Раздел 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Раздел 4: Специальная техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

Раздел 5: Специальная тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Раздел 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Раздел 7: Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Календарно-тематический план секции «Волейбол» 2021-2022 учебный год, 34 часа

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности во время тренировки. История возникновения волейбола. Развитие волейбола	1		
2	Приём мяча сверху, снизу.	1		
3	Приём мяча сверху, снизу.	1		
4	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
5	Передача мяча через сетку в тройках.	1		

6	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
7	Приём мяча сверху, снизу.	1		
8	Прием мяча после подачи	1		
9	Эстафета по полосе препятствий.	1		
10	Специальные подвижные игры и эстафеты	1		
11	Приём мяча сверху, снизу.	1		
12	Приём мяча сверху, снизу.	1		
13	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
15	Верхняя прямая подача. Прием после подачи.	1		
16	Прыжковые упражнения.	1		
17	Игра в пионербол	1		
18	Игра в пионербол	1		
19	Игра в пионербол	1		
20	Передачи в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача.	1		
21	Прыжковые упражнения. Приём мяча сверху, снизу.	1		
22	Прыжковые упражнения. Приём мяча сверху, снизу.	1		
23	Прыжковые упражнения. Приём мяча сверху, снизу.	1		
24	Прыжковые упражнения. Приём мяча сверху, снизу.	1		
25	Верхняя прямая подача. Прием после подачи.	1		
26	Верхняя прямая подача. Прием после подачи.	1		
27	Игра в пионербол	1		
28	Прямой нападающий удар	1		
29	Учебно-тренировочная игра	1		
30	Учебно-тренировочная игра	1		
31	Командные тактические действия в нападении	1		
32	Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах	1		
33	Сдача контрольных нормативов по ОФП	1		
34	Резервный урок	1		

	ИТОГО	34 часа		
--	-------	---------	--	--

4. Планируемые результаты

- Рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы волейболиста.
- Проводить разминку волейболиста

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
 - Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
 - Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
 - Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность

5. Условия реализации программы

Материально-техническое. Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет источники.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

6. Формы аттестации

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

7. Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуальное – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Учебная игра
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Учебная игра, соревнование

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.
2021 – 2022 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна»	Сентябрь	Соревнования

2	Общешкольный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Соревнования
3	«Президентские спортивные игры» (уличный баскетбол)	Октябрь	Соревнования
4	Праздник зимних игр «Снежные забавы»	Декабрь	Соревнования
5	Первенство школы по футболу «Здоровым быть здорово!»	Апрель	Соревнования
6	Весёлые старты: «В страну здоровья»	Октябрь	Соревнования
7	Участие в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников	Ноябрь-декабрь	Соревнования

8.Список литературы

Литература для учителя:

Примерная комплексная программа по физической культуре. Под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: – М.: Просвещение, 2010г

1. Гомельский Е.Я. «Баскетбольная секция в школе» Москва, «Первое сентября» 2009г
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для обучающихся:

- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002

Рабочая программа кружка «Юнармия»

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа кружка «Юнармия» имеет физкультурно - спортивную направленность и способствует формированию у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Программа направлена на:

- 1) участие в реализации основных задач государственной молодежной политики Российской Федерации;
- 2) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) повышение в обществе авторитета и престижа военной службы;
- 4) сохранение и приумножение патриотических традиций.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юнармия» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- ✓ Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утв. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493).
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- ✓ Письмо Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена рядом факторов:

- нацеленностью на развитие патриотизма;
- целевой ориентацией на подготовку обучающихся к службе в ВС РФ;
- формированием здорового образа жизни;
- необходимостью развития духовно-нравственных ценностей обучающихся.

Практические и теоретические знания, полученные на занятиях, способствуют четкому пониманию, что означает истинный патриот, который подразумевает бескорыстную любовь к своей Родине, желание служить ей в рядах Вооружённых сил Российской Федерации. Обучающиеся будут гордиться и знать историю своей Родины, станут достойными гражданами Российской Федерации. Занятия ориентируют подростков на выбор дальнейшей профессии, а именно военной, в рядах МЧС, МВД, военных профессий.

Практические занятия помогут физическому развитию подростков, ребята получат первоначальные навыки военной службы.

Содержание программы направлено также на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

Отличительные особенности программы

Программа обладает отличительными чертами по форме организации учебного процесса:

1) Особенность, которая касается участников:

- участниками юнармейских отрядов могут быть обучающиеся от 13 до 18 лет;
- участие в юнармейских отрядах и выход из него является добровольным.

2) Особенность, которая касается принципов реализации программы:

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями СанПина и могут быть усложнены или упрощены.

Программа может быть дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям юнармейцев.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения. Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей и подростков 14 - 17 лет. В этом возрасте обучающийся ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход

предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает им возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

Срок освоения, уровни и объем программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юнармия» рассчитана на 1 год обучения (136 часов).

Продолжительность учебного года составляет не менее 34 недель. Число часов в неделю – 4.

Начало учебного года – 1 сентября.

Дата окончания учебного года – 1 июня следующего года.

Занятия могут проводиться в каникулярное время по желанию обучающихся, по индивидуальному расписанию обучающегося и при проведении соревнований и слетов.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения - очная с возможностью применения электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, стрельбы и тактические учения.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Режим занятий

Занятия проводятся согласно норм СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся по группам.

Продолжительность учебного часа – 40-45 минут (в зависимости от возрастной категории). Между часами перерыв 10 минут.

2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ - совершенствование системы военно-патриотического и нравственного воспитания детей и молодёжи, создание условий для воспитания подростков с активной жизненной позицией, патриотов своей Родины пропаганда здорового образа жизни.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- реализация государственной молодежной политики Российской Федерации;
- воспитание у молодежи чувства патриотизма, приверженности идеям интернационализма, дружбы и войскового товарищества, противодействия идеологии экстремизма;

- воспитание у юных граждан уважения к Вооруженным Силам России, формирование положительной мотивации к прохождению военной службы и всесторонняя подготовка юношей к исполнению воинского долга;

- изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и выносливости, организация здорового досуга обучающихся;

- активное приобщение подростков и молодежи к военно-техническим знаниям и техническому творчеству;

- развитие в подростковой и молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие 5 часов			
Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки.	2	1	1
Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
Вооруженные Силы Российской Федерации	1	1	
Развитие юнармейского движения	1		
Раздел 1: Общефизическая подготовка 24 часа			
Тема 1. Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.	4	2	2
Тема 2. Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.	4	4	
Тема 3. Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.	8		8
Тема 4. Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.	8		8
Раздел 2: Строевая подготовка 16 часов			
Тема 1. Строевые приемы и упражнения без оружия	12	4	8
Тема 2. Строевые приемы и упражнения с оружием	4	2	2
Раздел 3: Огневая подготовка и оружейное дело 44 часа			
Тема 1. История развития стрелкового оружия	4	4	
Тема 2. Автомат Калашникова (АК) и его модификации.	14	4	10
Тема 3. Пистолет Макарова (ПМ).	12	4	8
Тема 4. Ручные гранаты.	8	4	4
Тема 5. Правила стрельбы из стрелкового оружия.	6	2	4
Раздел 4: Тактическая подготовка 22 часа			
Тема 1. Краткий экскурс в историю тактики.	2	2	
Тема 2. Тактическое снаряжение бойца.	4	4	
Тема 3. Действие подразделений в обороне.	4	4	
Тема 4. Действие подразделения при наступлении.	4	4	
Тема 5. Методы и способы ведения разведки.	2	2	
Тема 6. Решение тактических задач	6	2	4

индивидуально и в группе.			
Раздел 5: Военно-медицинская подготовка	24 часа		
Тема 1. Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих	8	4	4
Тема 2. Оказание первой доврачебной помощи.	14	7	7
Итоговое занятие	2	2	
Резервное время	1		
Итого	136	71	65

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. (5 часов)

Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Первичное тестирование по определению уровня подготовки обучающихся.

Инструктаж по технике безопасности

Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. Необходимость создания Вооруженных сил в Российском государстве. Защита Отечества - конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации. Государственные символы РФ

Развитие юнармейского движения. Детские и молодежные движения в Российской империи. Детские и молодежные движения в СССР: пионерская организация, ВЛКСМ. Детские и молодежные движения современной России. Российское Движение Школьников. Символика Юнармии. Устав ВВПОД «Юнармия». Клятва Юнармейца

Раздел 1. Общефизическая подготовка (24 часа)

Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах - перекладина - вис углом, поднимание ног в висе, подтягивание подъем правой (левой), подъем переворотом, из упора махом назад соскок; брусья - упор углом, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед (назад).

Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.

Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа.

Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.

Раздел 2: Строевая подготовка (16 часов)

Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.

Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Отставить».

Строевая стойка. Повороты на месте.

Строевой и походный шаг. Повороты в движении.

Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

Выход военнослужащего строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.
Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.
Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.
Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.

Раздел 3: Огневая подготовка и оружейное дело (44 часа)

Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. История создания АК и ПМ. Явление выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространства и их практическое значение. Меткость стрельбы. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета цели, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.

Автомат Калашникова (АК) и его модификации.

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы АК.

Последовательность неполной сборки и разборки АК.

Отработка нормативов по сборке-разборке АК.

Назначение, боевые свойства, общее устройство, принцип работы пистолета Макарова (ПМ). Последовательность неполной сборки и разборки ПМ.

Отработка нормативов по сборке-разборке ПМ.

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат.

Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Тренировка в метании гранат.

Правила стрельбы из стрелкового оружия. Выбор установки прицела. Решение огневых задач.

Виды изготоек для стрельбы из винтовки (автомата, пистолета) лежа, сидя, стоя, в перемещении.

Техника передвижения при огневом контакте с противником.

Раздел 4: Тактическая подготовка (22 часа)

Краткий экскурс в историю тактики.

Тактическое снаряжение бойца. Универсальные тактические комплекты.

Десантные рюкзаки (РД) и разгрузочные жилеты (РЖ), их предназначение и использование.

Действие подразделений в обороне.

Типы инженерных заграждений. Окопы.

Действие подразделения при наступлении. Форсирование водных преград.

Марш и походное охранение. Работа с топографическими картами.

Методы и способы ведения разведки. Способы маскировки.

Решение тактических задач индивидуально и в группе.

Решение ситуационных тактических задач.

Способы скрытого перемещения по местности.

Раздел 5: Военно-медицинская подготовка (24 часа)

Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Фильтрующие противогазы, назначение, устройство общевого противогаза. Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-7. Пользование поврежденным противогазом. Респираторы. Назначение, устройство и правила пользования респиратором Р-2. Противопыльная тканевая маска (ППТМ-1), ватно-марлевая повязка и пользование ею.

Средства защиты кожи. Назначение, характеристика, устройство и защитные свойства общевого защитного комплекта (ОЗК). Подбор, проверка и подготовка к использованию. Порядок пользования ОЗК.

Объекты коллективной защиты и правила пользования ими при радиоактивном, химическом и биологическом (бактериологическом) заражении.

Отработка нормативов по надеванию индивидуальных средств защиты.

Порядок и правила пользования СИМО военнослужащих
 Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений.
 Первая доврачебная помощь при ранениях и кровотечениях.
 Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.

Первая доврачебная помощь при переломах костей, вывихах и ушибах.

Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация.

Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.

Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и отморожениях.

Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе.

Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов.

Итоговое занятие (1 час)

Резервное время (2 часа)

4. Календарно-тематический план кружка «Юнармия» 136 часов

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Вводное занятие. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки.	2		
2	Инструктаж по технике безопасности.	2		

3	Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.	2		
4	Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.	2		
5	Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия.	2		
6	История создания АК и ПМ.	2		
7	Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Отставить».	2		
8	Автомат Калашникова (АК) и его модификации.	2		
9	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы АК.	2		
10	Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.	2		
11	Строевая стойка. Повороты на месте.	2		
12	Последовательность неполной сборки и разборки АК.	2		
13	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		
14	Назначение, боевые свойства, общее устройство, принцип работы пистолета Макарова (ПМ).	2		
15	Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.	2		
16	Строевой и походный шаг. Повороты в движении.	2		
17	Краткий экскурс в историю тактики.	2		
18	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		
19	Последовательность неполной сборки и разборки ПМ.	2		
20	Отработка нормативов по сборке-разборке ПМ.	2		

21	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.	2		
22	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		
23	Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Тренировка в метании гранат.	2		
24	Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих	2		
25	Тактическое снаряжение бойца. Универсальные тактические комплекты.	2		
26	Порядок и правила пользования СИМО военнослужащих	2		
27	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		
28	Отработка нормативов по сборке-разборке ПМ.	2		
29	Десантные рюкзаки (РД) и разгрузочные жилеты (РЖ), их предназначение и использование.	2		
30	Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений.	2		
31	Действие подразделений в обороне.	2		
32	Первая доврачебная помощь при ранениях и кровотечениях.	2		
33	Типы инженерных заграждений. Окопы.	2		
34	Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.	2		
35	Действие подразделения при наступлении. Форсирование водных преград.	2		
36	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		

37	Первая доврачебная помощь при переломах костей, вывихах и ушибах.	2		
38	Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.	2		
39	Марш и походное охранение. Работа с топографическими картами.	2		
40	Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация.	2		
41	Методы и способы ведения разведки. Способы маскировки.	2		
42	Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.	2		
43	Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и отморожениях.	2		
44	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Выбор установки прицела. Решение огневых задач.	2		
45	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		
46	Отработка нормативов по сборке-разборке ПМ.	2		
47	Виды изготовок для стрельбы из винтовки (автомата, пистолета) лежа, сидя, стоя, в перемещении.	2		
48	Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе.	2		
49	Отдание воинского приветствия на месте и в движении.	2		
50	Техника передвижения при огневом контакте с противником.	2		
51	Выход военнослужащего строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.	2		

52	Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов.	2		
53	Решение тактических задач индивидуально и в группе.	2		
54	Решение ситуационных тактических задач.	2		
55	Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.	2		
56	Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.	2		
57	Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа.	2		
58	Тренировка в метании гранат на точность и дальность.	2		
59	Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.	2		
60	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.	2		
61	Отработка нормативов по сборке-разборке ПМ.	2		
62	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	2		
63	Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.	2		
64	Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.	2		
65	Способы скрытого перемещения по местности.	2		
66	Итоговое занятие	2		
67	Резервное время	2		
68	Резервное время	2		
	ИТОГО	136		

5. Планируемые результаты

Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурноисторическому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.

- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.

- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.

- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.

Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;

- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);

- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;

- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами

известных военных конструкторов и действий полководцев;

- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернетресурсами.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;
- владеть навыками управления строя;
- готовить и проводить военно-патриотические мероприятия для разных целевых аудиторий;
- участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военнопатриотической тематике разного уровня;
- готовить исследовательские работы по истории создания и применения вооружения и военной технике для участия в конференциях и конкурсах.

6. Условия реализации программы

Психолого-педагогические условия

Субъектное взаимодействие педагога и обучающегося, построенное на сотворчестве.

Организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для юнармейцев, неуверенных себе, с низким уровнем мотивации и адаптации.

Развитие у обучающихся способности к рефлексии своей деятельности

Организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого обучающегося, на раскрытие его субъектного опыта. Взаимодействие со школой и семьей.

7. Методические материалы

Методические рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» подробно описаны в Практических пособиях к программе:

1. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).
2. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок I часть.
3. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» культурно-эстетический блок II часть (сборник сценариев военно-патриотических мероприятий).

Формы, методы и средства обучения

Практические занятия проводятся в подразделениях с целью закрепления и совершенствования юнармейцами ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход, - самый короткий путь овладения воинским мастерством.

Тактико-строевые занятия, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки воспитанниками техники выполнения приемов и способов действий личного состава (подразделений) в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

Тактические занятия – имеют целью отработать приёмы и способы боевых действий в составе отделения, а также научить командиров уверенно командовать подразделениями. В ходе занятий учебные вопросы отрабатываются в единой тактической обстановке, строгой последовательности во времени и темпе, присущем характеру изучаемого вида боевых действий.

При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ

(демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Устное изложение учебного материала применяется при ознакомлении юнармейцев с основными положениями уставов и других документов, тактико-техническими данными, устройством вооружения и военной техники, организацией, вооружением и тактикой действий подразделений вероятного противника. Устное изложение бывает в виде объяснения, рассказа или лекции.

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации военных и военно-технических знаний на занятиях по специальной подготовке. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний юнармейцами путём ответов на вопросы. Она является для обучаемых процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

Классно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучаемые не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, КВН, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность учащихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения юнармейцев разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления об устройстве вооружения и военной техники. Показ применяется при изучении строевых приёмов, физических упражнений, действий с оружием.

Упражнение (тренировка). Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у юнармейцев навыков и умений. В ходе упражнений юнармейцы овладевают практическими приёмами использования и обслуживания вооружения и военной техники, способами решения тактических, огневых задач, выполнения строевых приёмов и действий в пеших строях.

Практическая работа выполняется, как правило, после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется. Практическая работа проводится в составе отделения и взвода и поэтому играет решающую роль в слаживании подразделений.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы юнармейцев. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными

источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

ВИДЕОФИЛЬМЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЮНАРМЕЙЦЕВ

- «В зоне особого внимания»
- «Ответный ход»
- «Голубые молнии»
- «Пятеро с неба»
- «Марш-бросок»
- «Грозвые ворота»
- «Честь имею»
- «Спецназ»
- «Охотники за караванами»
- «Один шанс из тысячи»

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. 2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Форма проведения
1.	Торжественная линейка, посвященная Дню Знаний «Здравствуй, школа»	Сентябрь	Линейка
2.	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	Митинг
3.	Мероприятия, посвященные Международному дню мира	Сентябрь	Соревнования
4.	День здоровья «Здоровый я – здоровая страна»	Сентябрь	Соревнования
5.	Классные часы по формированию ЗОЖ «Школа – территория здоровья»	Октябрь	Урок - презентация
6.	Мероприятия ко дню Героев Отечества	Декабрь	Общешкольное внеклассное мероприятие
7.	Мероприятия ко Дню Конституции	Декабрь	Квест
8.	Праздник зимних игр «Снежные забавы»	Декабрь	Соревнования
9.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Февраль	Митинг, общешкольное внеклассное мероприятие
10.	Мероприятия,	Февраль	Общешкольное

	посвященные Дню защитника Отечества		внеклассное мероприятие
11.	Мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией	Март	Классный час
12.	Мероприятия, посвященные Международному дню борьбы с наркоманией	Март	Соревнования
13.	Мероприятия, посвященные Дню Победы	Май	Митинг, общешкольное внеклассное мероприятие

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

Нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Пособия:

1. Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольно-проверочных карт) по огневой подготовке МУДО «Центр внешкольной работы «Подросток». 2004г.
2. Брюнин А.И. Методическое пособие по мониторингу зрительной и оперативной памяти юнармейцев. Оренбург – МАУДО «ЦВР «Подросток». 2008г.
3. Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.
4. Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке. 2009г.
5. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
6. Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1998. – 544 с.
7. Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1998. – 544 с
8. Зяблинцева М.А. Моментальные приемы запоминания. Мнемотехника разведчиков. Ростов н/Д: Феникс, 2006. -160с.
- 9, Луйк В.Э. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).
10. Луйк С.С. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок I часть.
11. Наставление по физической подготовке в ВС и ВМФ (НФП – 2001).- М.: Воениздат, 2001.
12. Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - М.: Литература, 1998. – 480 с.
13. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.

14. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226
15. Петров В.В. Снайперы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 624 с.
16. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
17. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
18. Подготовка разведчика системы ГРУ: учебное пособие.– М.: Прогресс, 2000.
19. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест,М.:АСТ, 2001. – 400с – (Настольная книга будущего командира).
20. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.:ООО «Издательский дом «Проспект-АП»,2005.-288.
21. Ревинв Е.В. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок II часть сборник сценариев военно-патриотических мероприятий).
22. Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). В.- Мн .: Литература, 1997. – 544 с.
23. Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
24. Учебник сержанта ВДВ. – М.: МО РФ, ВДВ, 2007. – 592с.
25. Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 608 с.

Список литературы для юнармейцев:

1. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
- 2.Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита.:2014. – 100с.
3. Мохунов Г.А. Герои Оренбуржья.- Оренбург.: Издательский центр ОГАУ, 2013. – 375.
4. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
5. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
6. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.
7. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
8. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
9. Подготовка разведчика системы ГРУ: учебное пособие.– М.: Прогресс, 2000.
10. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест,М.:АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).
11. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.:ООО «Издательский дом «Проспект-АП»,2005.-288с.
12. Поповских П.Я., Сирота В.И. Учебник «Азбука разведчика». – Рыбинск.: ОАО «Рыбинский Дом печати»,2014. - 384с.

**АНКЕТА
«ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ, У ВНОВЬ ПРИБЫВШИХ
ЮНАРМЕЙЦЕВ»**

1. Ваша цель посещения?

- а) чтобы подготовиться к службе в армии;
- б) чтобы стать достойным защитником Родины;
- в) чтобы стать сильным и ловким;
- г) чтобы повысить свою физическую подготовку;
- д) затрудняюсь ответить;

2. Считаете ли вы себя честным?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить;

3. Как вы считаете, нужна ли ребятам служба в армии?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить;

4. Для чего нужна (или не нужна) служба в армии?

5. Как вы считаете, должен ли быть лидером командир отделения (сержант)?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить;

6. На ваш взгляд, каким должен быть лидер в коллективе?

- а) это самый сильный;
- б) самый общительный;
- в) самый умный и справедливый;
- г) старший по возрасту;
- д) затрудняюсь ответить;

7. Какое художественное произведение вы прочитали в этом году (не из школьной программы) и про что оно?

8. Ваш любимый литературный герой?

9. Назовите кумира вашей жизни с кого вы берете пример?

10. Назовите ваш любимый художественный (видео) фильм и кратко напишите, о чем он?

11. Ваш любимый кино (видео) герой?

12. Какой фильм вам больше понравился?

- а) "Спецназ";
- б) "Бригада";
- в) "Сармат";
- г) "Бумер";

13. Перечислите, какие военно-патриотические фильмы вы смотрели про Великую Отечественную войну, Афганистан, Чечню, про Вооружённые Силы РФ, работу сотрудников МВД, ФСБ по защите нашей Родины?

14. Назовите, каких выдающихся полководцев (флотоводцев) вы знаете из истории России?
15. Назовите каких знаменитых (по направлениям , моряков, разведчиков, десантников...) вы знаете (со времен Ивана Грозного до настоящего времени)?
16. Назовите трижды Героев Советского Союза, получивших эти звания в годы Великой Отечественной войны?
17. Назовите полных кавалеров ордена Славы, получивших их в годы Великой Отечественной войны?
18. Назовите Героев Советского Союза, которые получили эти звания в годы Великой Отечественной войны?
19. Назовите героев-афганцев, которых вы знаете?
20. Назовите героев, которые участвовали в боевых действиях против бандитов и террористов на территории Чечни?
21. Назовите героев-оренбуржцев?
22. С каких героев вы берете пример?
23. Какие знаменитые люди посещали, жили или учились в Оренбурге?
24. Чем знаменит город Оренбург?
25. Какие исторические события произошли в Оренбурге?
26. Ваш любимый певец и музыкальная группа?
27. Какие газеты вы любите читать дома?
28. Назовите ваши любимые телеканалы (1-ый ОРТ, НТВ,СТС, ТВЦ и т.д)
29. Ваши любимые телепередачи?
30. Смотрите ли вы передачи Романа Трахтенберга?
31. Смотрите ли вы передачу "Испытание верности"?
32. Смотрите ли вы передачу "Дом 2"?
33. Смотрите ли вы сериал «Солдаты»?
34. Какая передача вам не нравится?
35. Какие занятия вы бы хотели, чтобы с вами проводили больше?
 - а) по изучению стрелкового оружия;
 - б) по изучению приемов рукопашного боя;
 - в) проведение практической стрельбы из спортивного оружия;
 - г) по повышению своей физической подготовки;
 - д) по изучению военной топографии;
 - е) по отработки тестов на развитие внимания и памяти;
 - и) по изучению военной истории Вооруженных Сил России;
 - к) затрудняюсь ответить;
36. Как вы считаете, какие занятия в вашей надо уменьшить, а какие увеличить?
37. Вы начальник , каких бы вы занятий сделали больше, а какие бы убрали и почему?
38. Ваши пожелания педагогам по организации учебного процесса?
39. Ваша просьба к командиру батальона.
40. Кем бы вы хотели стать после окончания средней школы?
 - а) бизнесменом;
 - б) военным (силовые структуры);
 - в) ученым;

г) кем - то другим (напишите);

41. Напишите сколько вам лет.

42. Напишите номер вашей школы.

VII. Оценочные материалы.

Объектами оценивания будут:

результаты обучения (знания, умения и навыки), воспитания (уровень социализации, т. е. степень адаптации, активности, уровень нравственности школьника), развития школьников (уровень развития сущностных сфер личности школьника), результаты реализации социально-педагогических функций (уровень оздоровления, социальной защиты, адаптации, коррекции и т.д.)

Предметом оценивания определены: соответствие результатов целям (социального становления, требованиям программы); соответствие достижений обучающихся нормативным результатам; сохранность контингента детей; удовлетворенность субъектов деятельности ее результатами и др.

Критериями оценки эффективности результатов деятельности являются:

1. Ценностно-целевой:
 - уровень постановки, осознания, выполнения целей, которые ставит перед собой ребенок или его родитель в процессе занятий в учреждении
2. Когнитивный:
 - уровень усвоения знаний, умений и навыков,
 - уровень развития способностей, интеллекта
3. Эмоционально-мотивационный:
 - уровень мотивации ребенка к познанию и творчеству,
 - уровень волевых устремлений,
 - степень интереса ребенка к деятельности,
 - степень устойчивости к влияниям антисоциальной среды
4. Деятельностный:
 - уровень включенности в разные виды деятельности,
 - степень результативности, продуктивности деятельности, оптимальности затрат,
 - уровень освоения системы социальных ролей,
 - уровень социально-нравственной деятельности и поведения,
 - уровень коллективизма
 - степень интереса ребенка к деятельности.

VIII. Система отслеживания результатов образовательной

деятельности обучающихся включает в себя следующие этапы:

1. Вводная диагностика - проводится в начале учебного года при наборе детей в объединения.

Цель - предварительное выявление уровня подготовленности.

Формы проведения - анкетирование, тестирование (с применением дистанционного и электронного обучения по мере необходимости).

2. Промежуточная диагностика - проводится в конце первого полугодия (в течение всего учебного года - по мере необходимости).

Цель - подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся.

Формы проведения - практические работы, творческие задания, конкурсы (с применением дистанционного и электронного обучения по мере необходимости).

3. Итоговая диагностика - проводится в конце учебного года.

Цель - подведение итогов завершающегося обучения.

Промежуточная и итоговая диагностика осуществляются в рамках аттестации обучающихся (в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся различных форм объединений) и проводится в форме контрольных мероприятий по итогам образовательной деятельности в конце 2-го полугодия и учебного года в целом. Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Формы проведения контрольных мероприятий - самостоятельная практическая работа, выставка работ, конкурсные и игровые программы, праздники, концерты, отчёты творческих коллективов, защита рефератов, проектов.

Развитие системы дополнительного образования детей в школе зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, программно-методического, психологического характера.

Организационные условия состоят, прежде всего, в том, чтобы развитие системы дополнительного образования детей в школе способствовала созданию самостоятельной структуры развития дополнительного образования детей. Для этого, прежде всего, необходимо проанализировать социокультурную ситуацию, в которой работает данное учреждение, выяснить интересы и потребности детей и их родителей в дополнительном образовании. Важно также учесть особенности школы, ее профиль, основные задачи, которые она призвана решать, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Когда в школе создается самостоятельная структура для развития системы дополнительного образования детей, появляется прекрасная возможность взаимопроникновения, интеграции основного и дополнительного образования детей.

Среди других организационных задач следует назвать *сотрудничество* на основе договора или соглашения школы с различными учреждениями дополнительного образования детей, что также способствует сближению основного и дополнительного образования детей. Благодаря творческим и деловым контактам школы с учреждениями

дополнительного образования детей, можно улучшить содержание и уровень подготовки различных массовых мероприятий: праздников, соревнований, концертов, выставок и др. Это также прекрасная возможность получения оперативной информации о возможности включения школьников в художественную, спортивную, туристско-краеведческую и другую деятельность. Такое сотрудничество позволяет координировать планы работы, учитывать возможности школы и учреждений дополнительного образования детей в интересах личности обучающихся.

Решая внутри школьные организационные проблемы, необходимо стремиться к развитию такого числа и такой направленности творческих объединений, которые соответствовали бы достаточно широкому спектру интересов школьников разных возрастов.

Кадровые условия – это, прежде всего, возможность профессионального роста педагогов дополнительного образования. Проведение семинаров, курсов, современных дискуссий по наиболее значимым проблемам должно быть организовано в рамках продуманной системы и направлено на активизацию творчества педагогов, их самообразование и желание сотрудничества с коллегами – руководителями всех творческих клубов, входящих в блок дополнительного образования детей. Взаимное посещение занятий, проведение открытых мероприятий, их анализ также дает много для профессионального роста.

Не менее важно организовать творческое сотрудничество с учителями-предметниками, классными руководителями: совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, социальных, общекультурных) дает возможность не только создать методические объединения, педагогические мастерские, но и единый педагогический коллектив, что способствует профессиональному обогащению.

Следует регулярно организовывать прохождение педагогами курсовой подготовки, проводить семинары, в т.ч. на базе школы. Важно активизировать участие педагогов в различных профессиональных конкурсах (конкурсы педагогов дополнительного образования, авторских образовательных программ, воспитательных систем и др.).

Кроме того, необходимо стимулировать включение педагогов в научную работу, написание статей для педагогических журналов.

Психологические условия направлены на создание комфортной обстановки в школе и, в частности, в ее блоке дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагогов.

Директор, его заместитель по УВР и ВР должны постоянно поддерживать и поощрять тех педагогов, кто ведет исследовательскую работу, активно делится своим опытом, помогает коллегам, работает над созданием авторских образовательных программ.

Необходимо моральное и материальное поощрение педагогов дополнительного образования за успешную работу, высокие достижения творческих коллективов, которыми они руководят. Об этих успехах должны знать все обучающиеся, учителя, родители и гордиться ими не меньше, чем успехами в учебе.

IX. Список литературы:

1. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования в образовательных учреждениях.
2. Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина «Справочник заместителя директора школы по воспитательной работе», М., 1999
3. Л.Д.Гуткина «Планирование и организация воспитательной работы в школе», М., 2002
4. Л.Д.Гуткина «Настольная книга классного руководителя», Центр «Педагогический поиск», 2002
5. Л.Д.Гуткина «Спутник классного руководителя», Центр «Педагогический поиск», 2001

X. Перечень технических средств обучения.

Материальная база нашей школы является не оптимальной, но весьма достаточной для ведения эффективной образовательной деятельности. Учреждение располагает 30 учебными кабинетами (без учета кабинетов начальной школы), актовым залом со звукоусилительной аппаратурой для проведения концертов и праздников на 170 мест, спортивным залом со всем необходимым оборудованием, школьным историко – краеведческим музеем, методическими материалами, костюмерной, компьютерным классом, библиотекой.

В последние годы в материально - техническом обеспечении образовательного процесса в учреждении наметились позитивные тенденции. Значительно улучшилось положение с техническими средствами обучения и наглядными пособиями, оборудованием для проведения занятий в детских объединениях. Причины изменений заключаются в целенаправленной организации работы по привлечению внебюджетных средств, в том числе благотворительной помощи. В результате учебные кабинеты стали оборудоваться современными средствами: аудио- и видеоаппаратурой, музыкальными инструментами, компьютерами, мольбертами, спортивным снаряжением.

XI. Перечень электронных образовательных ресурсов и цифровых образовательных ресурсов.

- I. официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>;
- II. федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>;
- III. <http://ekochelaeva.narod.ru>
- IV. www.vidod.edu.ru - Федеральный портал "Дополнительное образование детей"
- V. www.prosv.ru
- VI. www.e-osnova.ru
- VII. www.dlv-rus.ru
- VIII. www.festival.1september.ru

