

Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № 3 от  
«25» 04 2022 г.

Согласовано  
заместитель директора по ВВВР  
\_\_\_\_\_ А. Г. Григорьева

«11» 05 2022 г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Л. Н. Прогонюк



«11» 05 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Быстрее- Выше- Сильнее»**

Возраст учащихся:	8-10 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	1 год
Педагог, реализующий программу:	Резаева Ольга Николаевна, педагог дополнительного образования

г. Сургут  
2022 год

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Быстрее –Выше-Сильнее»**

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

Название программы	Быстрее – Выше-Сильнее
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Резаева Ольга Николаевна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	11.05.2022 г. директор МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н.
Информация о наличии рецензии	Внешняя рецензия отсутствует. Внутренняя рецензия-руководитель МО физической культуры Резаева О.Н.
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.
Задачи	обучающие: 1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики; 2) научить организовывать двигательный режим. развивающие: какие качества, способности, творческие и другие возможности будут реализованы в ходе освоения программы; развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная устойчивость. воспитательные: формировать ценностное отношение к здоровью;

	<p>воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;</p> <p>3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме. Выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>-выполнение нормативов, соответствующих возрастным особенностям;</p> <p>-учащиеся являются членами сборной школы по основным видам спорта.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю /год	1 ч/н 38 ч/г
Возраст учащихся	8-10 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования
Методическое обеспечение	<p>А) общепедагогические методы ( словесные и наглядные);</p> <p>Б) специфические методы (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы ).</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <p>- Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <p>- Скакалка гимнастическая - требуется 25 единиц на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <p>- Палка гимнастическая - требуется 25 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <p>- Мяч баскетбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <p>- Мяч волейбольный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <p>- Мяч теннисный - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы.</p>

## Пояснительная записка

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования основ здорового образа жизни учащихся, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №32 программа дополнительного образования детей «Быстрее – Выше – Сильнее!».

Образовательная программа объединения дополнительного образования «Быстрее-Выше-Сильнее!» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы базовый. Учащиеся, занимающиеся в объединении дополнительного образования дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Быстрее-Выше-Сильнее!», осваивают базовые средства двигательной деятельности (волейбол, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с основами спортивных игр).

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;
- Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута;
- Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32.

Данная программа является **актуальной и востребованной** для участников образовательного процесса, поскольку занятия в объединении «Быстрее-Выше-Сильнее!» являются общедоступными, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, метания, акробатическим элементов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года с вовлечением детей в соревновательную деятельность. Занятия позволяют улучшить физическую подготовленность, подтянуть «отстающие» физические качества, и освоить более сложные физические упражнения.

**Целью** программы является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**обучающие:**

- 1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;
- 2) научить организовывать двигательный режим.

**развивающие: какие качества, способности, творческие и другие возможности будут реализованы в ходе освоения программы;**

развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная устойчивость.

**воспитательные:**

формировать ценностное отношение к здоровью;

воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;

3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме. Выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.

**Адресат программы.** В объединение дополнительного образования по программе «Быстрее-Выше-Сильнее» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 9-10 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

**Условия реализации программы.**

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы одно или разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого, по результату собеседования. Количество детей в группе 25 человек. Занятия проходят 40 мин+40 минут с 10 минутным перерывом между ними. Программа учитывает интересы детей 8 - 10, уровень физического развития и подготовленности и не имеющих

медицинских противопоказаний. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек.

Срок реализации программы один год. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. Программа рассчитана на 38 часов в год.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика видов спорта, содержание и методика физической подготовки, формирование базовых двигательных умений и навыков, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

Учебно-тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношений объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовки; во-вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата соответствующем цикле тренировочных занятий.

Данная программа дополнительного образования учебно-тренировочных занятий по ОФП (общая физическая подготовка) «Быстрее-Выше-Сильнее!» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. **Отличительной чертой** является включение в содержание программы подвижных игр для школьников. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

#### **Образовательная программа состоит из следующих разделов:**

1. Теоретические сведения.
2. Практические занятия по общей физической подготовки, в которую входят элементы атлетики, подвижных игр.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка по различным видам спорта.

На занятиях в группе «Быстрее – Выше – Сильнее!» первого – второго года обучения необходимо воздействовать на развитие таких качеств, как гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, вестибулярная устойчивость. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и специальными умениями.

**Контрольные и промежуточные аттестации** проходят в форме анкетирования (теоретическая часть) по окончании первого и второго полугодия и тестирование (по нормативам). Так же наглядным результатом является участие воспитанников объединения «Быстрее – Выше – Сильнее!» в школьных и городских соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:** по окончании срока освоения программы дополнительного образования «Быстрее – Выше – Сильнее!» обучающиеся должны:

-выполнить нормативы соответствующие возрастным особенностям;

-быть в сборной школы по основным видам спорта.

#### **Анкета для тестирования (теоретической части)**

Сколько лет занимаетесь в объединении дополнительного образования «Быстрее – Выше - Сильнее!»?

Почему выбрали это объединение?

Какие физические качества вы развиваете, посещая занятия?

Значение «подвижных игр»?

Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма. Что вы об этом знаете?

Возникновение физических упражнений?

Какие акробатические упражнения вы знаете?

Какие подвижные игры вы знаете?

#### **Учебный план**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическое занятие	2			анкетирование тестирование
	Легкая атлетика	8	В процессе занятий	8	тестирование
	Подвижные игры	12	В процессе занятий	12	тестирование
	Акробатика	16	В процессе занятий	14	тестирование
	Итого	38	2	38	

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Теоретическая и организационно-методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Педагогический контроль, контрольные нормативы», «Перечень материально-технического оборудования».

### **Раздел «Теоретическая и организационно-методическая подготовка»**

Теория:

Знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические и методические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Раздел «Общая физическая подготовка»** ориентирован на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя типичные средства физической подготовки легкоатлета: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, упражнения с набивными мячами, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии.

**Раздел программы «Педагогический контроль, контрольные нормативы»** раскрывает правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В данном разделе представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также требования к физическому развитию занимающихся.

### **Теоретико – методические занятия**

Теория:

#### **Тема: обучение двигательным действиям**

Движение человека как перемещение его тела и звеньев тела в пространстве и во времени: амплитуда, темп и координации движений. Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метания предметов, лазания и перелазания, их сходства и различие. Разновидности специализированных передвижений человека: на лыжах, коньках, лодке, лошади, велосипеде, самокате, санках, их сходство и различие. Обучение правильной осанке. Состав упражнений и на что они влияют. Правильная осанка и как можно ее контролировать в различных позах и движениях.

#### **Тема: анатомо – физиологические основы мышечной деятельности**

Строение тела человека; тело – как двигательный аппарат. Какие движения может выполнить человек. Роль скелета и мышц в движении человека. Сходство и различие между человеком и животным в строении тела и движения. Осанка человека. В чем она проявляется и от чего зависит.

#### **Тема: основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма.**

Основы личной гигиены: причины проявления грязи на руках, лице и теле, влияние грязи на кожный покров и на организм в целом, как правильно мыть руки и ноги. Умываться, чистить зубы. Следить за ногтями рук и ног. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Влияние на здоровье закаливания, утренней гигиенической гимнастики и прогулок на свежем воздухе. Комплексы физических упражнений в режиме дня.



## **Тема: методическая практика**

Изготовление простейшей атрибутики для проведения подвижных игр и эстафет, спортивных праздников и соревнований. Обучение графическому изображению физических упражнений. Обучение выполнению комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток. Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

## **Практические занятия (базовые средства двигательной активности)**

### **Акробатика**

Основы знаний. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организуемые команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения. Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации, произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки; упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды стилизированной ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

Акробатические упражнения; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках. С наклоном, углом); группировка из положения лежа с фиксацией; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием (самостоятельно) и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком, медленные перевороты, стойки на руках, хореографические шаги и прыжки.

### **Легкая атлетика**

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.

Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Броски малого мяча на дальность (техника произвольная). Упражнения на развитие физических качеств. Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м. Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м,

«челночный бег» (3 по 10), 10 по 10, метание мяча

Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, пробегание различных дистанций.

### **Подвижные игры с основами спортивных игр.**

На материале спортивных игр: «Сумей догнать», «Перестрелка», «Перемена мест», «Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов».

Подвижные игры с мячом.

**Волейбол:** броски мяча на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры: «Брось – поймай!», «Выстрел в небо!» тактические действия в защите, работа в парах, тройках. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подачи. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения 8-10 лет, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки - 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
	Число	Месяц						
1				Учебно-тренировочное занятие	1	Вводный инструктаж на занятиях	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
2				Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие физических качеств	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Контрольный
3				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 500 м	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
4				Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
5				Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
6				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 100 м	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
7				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 200 м	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
8				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 10 по 10 м	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
9				Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 500 м	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
10				Учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж на занятиях подвижными играми. Игры на развитие ловкости	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий

11				Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
12				Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
13				Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие скорости	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
14				Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ФК	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
15				Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы через подвижные игры.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
16				Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка. Развитие силы	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
17				Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы, прыжки по средствам подвижных игр.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
18				Учебно-тренировочное занятие	1	Работа по станциям. Развитие силы	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
19				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра «Перестрелка»	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
20				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра «Перестрелка»	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
21				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижная игра «Перестрелка»	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
22				Учебно-тренировочное занятие	1	Работа по станциям с использованием подвижных игр. Развитие силы	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
23				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры на развитие физических качеств.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий

24				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры на развитие физических качеств.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
25				Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры на развитие физических качеств.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
26				Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный Инструктаж на занятиях акробатики.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
27				Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения из 4-6 элементов	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
28				Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
29				Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка с элементами акробатики	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
30				Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
31				Учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок назад ноги врозь.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
32				Учебно-тренировочное занятие	1	Слитные кувырки вперед, назад	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
33				Учебно-тренировочное занятие	1	Стойка на руках.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
34				Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения из 4-6 элементов	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
35				Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические упражнения	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
36				Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка с элементами акробатики	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий

37				Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий
38				Учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок назад ноги врозь.	Спортивный блок (спортивный зал гимнастики)	Текущий



## Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения. Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной

систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

### Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

№ П\П	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»
	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
	Видеофильмы по развитию физических качеств	Д	
	Аудиозаписи	Д	Для проведения оу, проведения спортивных соревнований
	Телевизор	Д	Не менее 72 см диагональ
	Видеомагнитофон	Д	
	Мегафон	Д	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Контейнер с набором гантелей	Г	
	Мяч набивной 1 кг	Г	

Маты гимнастические	Г	
Комплект динамометров	Д	
Аптечка медицинская	Д	
Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
Скакалка гимнастическая	К	
Палка гимнастическая	К	
Мячи волейбольные	К	
Мячи баскетбольные	К	
Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (25 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д - демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
6. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

### Список литературы для детей и родителей.

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 147 с.
4. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.















