

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Челябинска»

Рабочая программа
по курсу
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
Направление: Спортивно-оздоровительное
Срок реализации 3 года

г. Челябинск 2023г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. .Направленность программы. Нормативная база разработки программы.

Программа внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., - 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей от 8 до 11 лет, базового уровня освоения.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение

Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Необходимость создания этой Программы вызвана, с одной стороны, развитием физических способностей(силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости и, с другой стороны, популярностью, массовости при занятиях любым видом спорта , как части общемировой физической культуры во многих государствах.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы: словесные, наглядные, методы выполнения упражнений.

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее. Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу,

педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 2-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- подготовку учащихся к выполнению обязательных испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Необходимость создания этой Программы вызвана, с одной стороны, включением волейбол в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах.

1.3. Новизна, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что она ориентирована на интересы и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, мотивирует к занятиям спортом, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет развивать необходимые навыки.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что данная программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Отличительными особенностями программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению общеподготовительной подготовки. В программе задействованы методики обучения и повышения уровня физической подготовленности обучающихся, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа внеурочной деятельности «ОФП» имеет базовый уровень и предполагает срок реализации 3 года. Предназначена для учащихся 2-4 классов, 1 час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры во 2-4 классах. Общий объем программы – $34 \times 3 = 102$ часа.

1.5. Формы и режим занятий

Форма обучения - очная

Формы организации деятельности обучающихся на занятии групповая, микрогрупповая, индивидуальная.

Виды занятий – практические учебные занятия

Формы проведения занятий разнообразны: физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Неотъемлемой частью успешной реализации программы является применение инновационных технологий: личностно-ориентированных, воспитательных (вовлечение учащихся в дополнительные формы развития личности: участие в конкурсах, соревнованиях), игровых.

Предусматривается создание соревновательного фона, стимулирующего работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

При реализации программы, как способы организации занятия, применяются следующие методы:

- словесные (устное изложение, беседа);
- наглядные (показ упражнений, приемов и т.д.)
- практические методы (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра).

Режим занятий. Учебный план рассчитан на 34 недели в год. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 минут) и не может превышать 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу в каждом классе. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для отдыха и снятия напряжения. Количество учащихся в группах: до 15 человек.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общее количество часов в год	Оптимальный количественный состав группы
1	1	1	34	12-15 чел
2	1	1	34	12-17 чел.
3	1	1	34	12-18 чел.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося. **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 2-4 классов, рассчитан на три года обучения, 1 час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры во 2-4 классах.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливание занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучить дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы работы: групповая, командная.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся;
- развитие основных двигательных качеств.

Рабочая программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

- 1) Закон РФ «Об образовании» (п.6 ст.32);
- 2) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 3) Приказ МОиН Челябинской области «О внесении изменений в областной базисный учебный план начального общего образования общеобразовательных учреждений Челябинской области на 2012-2013 учебный год» от 24.02.2012г. № 24-370;
- 4) Письмо МОиН Челябинской области от 10.07.2012 г. № 24/5135 «Об организации образовательного процесса в начальной школе в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2012-2013 учебном году»;

5) Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.2: учебное издание- М.Просвещение, 2010 г.

6) О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2013-2014 учебном году, приложение 19 к письму МОиН Чел.обл. от 24.07.2013 г.

7) Учебный план МАОУ СОШ № 13 г. Челябинска на 2013-2014 учебный год;

Занятия в секции ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- ☐ укрепления здоровья и закаливания учащихся,
- ☐ достижения всестороннего развития,
- ☐ приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой,
- ☐ формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача - воспитание учащихся, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом(по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в секции и между секциями повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, например по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя секции) и

судейства соревнований. Учащимся, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления в спортивную школу.

3. Учебный план

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
Сентябрь-Май		2класс	3 класс	4к ласс	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15 минут в водной части
	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, развитие двигательных качеств, умение самостоятельно заниматься физкультурой	1	1	1	
	Легкая атлетика	7			
	Футбол	7			
	Подвижные и спортивные игры	9			
	Лыжи	10			
ВСЕГО ЧАСОВ 34					
Сентябрь	Легкая атлетика	4			
	Футбол	2			
Октябрь	Футбол	2			
	Подвижные и спортивные игры	4			
Ноябрь	Футбол	2			
	Подвижные и спортивные игры	4			
Декабрь	Лыжи	3			
Январь	Лыжи	4			
Февраль	Лыжи	3			
Март	Легкая атлетика	3			
Апрель	Подвижные и спортивные игры	5			
Май	Футбол	1			
ВСЕГО ЧАСОВ 34					

4. Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, Раснизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

5. Планируемые результаты

Направления внеурочной деятельности	Будут сформированы:
Спортивно-оздоровительное направление	- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социальнопсихологического здоровья человека. -Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье. - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. - Способность выполнять правила личной

	гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре. - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом	Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
Результаты третьего уровня: достигаются взаимодействии социальными субъектами	Регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-тематическое планирование спортивной секции «ОФП» 2 класс

№ занятий	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3.	ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность.	1
4.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1
ОКТАБРЬ		
5.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
6.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1
7.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1
8.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
НОЯБРЬ		

9.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1
11.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	1
12.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	1
ДЕКАБРЬ		
13.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1
14.	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход.	1
15.	Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	1
16.	Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке.	1
ЯНВАРЬ		
17.	Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1
18.	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой).	1
19.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	1
20.	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	1
ФЕВРАЛЬ		
21.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1
22.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1
23.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной динии. Бросок с места в прыжке.	1

24.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
МАРТ		
25.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.	1
26.	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1
27.	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.	1
АПРЕЛЬ		
28.	Основы судейской технологии. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	1
29.	Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противс, ^йствие выходу на свободное место для получение мяча. Бросок мяча из-под кольца.	1
30.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.	1
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1
МАЙ		
32.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
33.	Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1
34.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
ВСЕГО: 34 часа		

№ п/п	Содержание занятия	Часы
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1
2	Разновидности прыжков. Эстафеты 1	1
3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	1
4	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	1
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1
6	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	1
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
8	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	1
9	Висы и упоры	1
10	Лазанья и перелазанья	1
11	Упражнения на освоение навыков равновесия	1
12	Игры на развитие быстроты реакции	1
13	Упражнения с набивными мячами	1
14	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход.	1
15	Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1
16	Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке.	1
17	Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	1
18	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	1
19	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1
20	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1
21	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1
22	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
23	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом Упражнения с различными мячам	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
25	Передача мяча одной рукой от плеча	1

26	Эстафеты с мячом	1
27	Упражнения с волейбольными мячами	1
28	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	1
29	Учебная игра в пионербол	1
30	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
31	Игры на совершенствование метаний	1
32	Игры на развитие координации движений	1
33	Игры на развитие быстроты реакции	1
34	Игры и эстафеты	1
ВСЕГО: 34 часа		

4 класс

№ занятия	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
2.	ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность.	1
3.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.	1
4.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
ОКТАБРЬ		
5.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии	1
6.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1
7.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1
8.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1
НОЯБРЬ		
9.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1

10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	1
12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника передвижений. Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	1
ДЕКАБРЬ		
13.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1
14.	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход.	1
15.	Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	1
16.	Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке.	1
ЯНВАРЬ		
17.	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой).	1
18.	Внесение коррективов . 2-х шажный одновременный ход.	1
19.	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	1
ФЕВРАЛЬ		
20.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1
21.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1
22.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
23.	Ведение мяча с заданием.	1
МАРТ		
24.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.	1
25	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1

26.	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.	1
27.	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.	1
АПРЕЛЬ		
28.	Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.	1
29.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.	1
30.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1
31.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).	1
МАЙ		
32.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
33.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
34.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1
ВСЕГО: 34 часа		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, тренажерном зале, на открытых спортивных площадках.

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- Спортивную форму, соответствующую погодным условиям;
- Мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные (различного веса);

- Насос с набором игл для мячей;
- Скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки;
- Гимнастические маты, скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Спортивный зал; баскетбольная площадка;
- Перекладина, шведская стенка;
- Секундомер;
- Свисток.

Наличие такого инвентаря позволит педагогу применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок учащихся.

Методическое обеспечение программы

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;	- литература по теме; - слайды;	- волейбольные мячи; - волейбольная	- контрольные нормативы; - учебно-

	- круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- видеоматериалы; - карточки с заданием.	- сетка; - медболы; - резиновая лента	- тренировочная игра; - помощь в судействе.
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 судействе.

Контрольно-оценочные материалы

№	Структура учебно-методического комплекса	Содержание структурных компонентов
1	Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса	Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса – перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы оформляется по форме (следующее приложение)
2	Формы аттестации	Входное тестирование проводится в начале учебного года с целью фиксации входных результатов учащихся по базовым общефизическим качествам (сила, скорость, выносливость, гибкость). Текущий и итоговый контроль общей физической подготовки проводится в рамках школьной лиги волейбола в торжественной соревновательной обстановке. Итоговый контроль специальной

		физической подготовки и технико-тактической подготовки учащихся проводится в рамках Первенства МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» по волейболу.
3	Оценочные материалы	Выполнение упражнений 1. Прыжок в длину с места Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек. Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения. При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка. 3. Бег на 30 м и челночный бег Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. 4. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке). Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях. 5. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и. п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение. (удержание не менее 5 с). 6. Метапредметные навыки – Внимание – Методика педагогического наблюдения. 7. Метапредметные навыки – Пульсометрия - <u>Пульс покоя</u>. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки. <u>Пульс после нагрузки</u>. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся. <u>Средний пульс</u>. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя). 8. Метапредметные навыки – Коммуникативные умения – Тест определения умения договариваться, взаимный контроль, отношение к результату деятельности, взаимопомощи, рациональное использование средств совместной деятельности.

		9. Участие в соревнованиях. Оценка уровня специальной физической и технической подготовки проводится в рамках институционального мероприятия «Первенство школы по волейболу». Оценивается не только результат участия в соревнованиях, но и методом экспертной оценки педагога и судейской коллегии соревнований оценивается уровень специальных физических и технических качеств учащихся.
4	Методические материалы	Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах: -общеразвивающие упражнения, -подвижные игры и игровые упражнения, -элементы гимнастики, -изучение обязательной программы технических комплексов (ТК); -упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий). -основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный. • орма обучения – очная. •Методы обучения По способу формирования знаний, умений и навыков: - словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж); - наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр записей соревнований); - аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов); Методы обучения для качественного усвоения учебного материала: - практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий); - игровой (при совершенствовании уже изученных действий); - методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха). По видам и способам контроля за эффективностью обучения: -предварительный, текущий, этапный, итоговый. Методы физической подготовки: - игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений); - соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП); - повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости); - равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге); -круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи круговой тренировки). Методы технической тренировки: -целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде); - расчленённо-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое) Методы воспитания: - убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация. • Формы организации образовательного процесса фронтальная, индивидуальная, групповая, (одно задание на разные группы),

	межгрупповая (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работа в статичных и переменных парах. • Формы организации учебного занятия: - теоретическое занятие (из расчета 40 мин одно занятие); - контрольное занятие (из расчета 40 мин - входной, медико-педагогический контроль); - практическое занятие с акцентом на ОФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 50 мин ОФП, 25 мин СФП, 10 мин ТК, 5 мин теории); - практическое занятие с акцентом на СФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин СФП, 30 мин ОФП, 10 мин ТК, 5 мин теории); - практическое занятие с акцентом на ТК (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин ТК, 30 мин ОФП, 10 мин СФП, 5 мин теории); - спортивная практика (соревновательная деятельность или контрольно-педагогические испытания, в т.ч. текущая и промежуточная аттестация, из расчета 2 ч, из них: 30 мин ОФП, 30 мин СФП, 30 мин ТК). Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала. За счёт наглядности и в связи с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу, а также индивидуальным формам работы • Педагогические технологии: - здоровье сберегающая технология (создание безопасных условий на занятиях и рациональная организация занятия); - технология обучения здоровью (гигиена, правильное питание, управление эмоциями, соблюдение ТБ, профилактика вредных привычек) - технология воспитания физической культуры и укрепления здоровья (воспитание культуры здоровья, мотивация здорового образа жизни) - оздоровительные технологии (спортивно-оздоровительные, укрепление здоровья).
--	---

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30м.	6,0	6,7	7,0	6,2	6.7	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.9	10,0	10.4	9.8	10.5	10.9
3	Прыжок в длину с/м	165	120	100	140	125	110
4	Шестиминутный бег	1100	750	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	15	6	2
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	6.5+	3	2-	11.0+	5	3-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	16	7	3

6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-
---	-------------------------------------	------	---	----	-------	---	----

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

Учебно-практическое оборудование кабинета начальных классов для проведения занятий по общефизической подготовке учащихся

- 1) бревно напольное (3м),
- 2) козел гимнастический,
- 3) перекладина гимнастическая (пристеночная),
- 4) стенка гимнастическая,
- 5) скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- 6) комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- 7) мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- 8) палка гимнастическая,
- 9) скакалка детская,
- 10) мат гимнастический,
- 11) акробатическая дорожка,
- 12) гимнастический подкидной мостик,
- 13) коврики: гимнастические, массажные,
- 14) кегли,
- 15) обруч пластиковый детский,
- 16) планка для прыжков в высоту,
- 17) стойка для прыжков в высоту,
- 18) флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- 19) лента финишная,
- 20) дорожка разметочная резиновая для прыжков,
- 21) рулетка измерительная.