

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
«29» мая 2017 г

Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 5 от «25» мая 2017 г

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спорт для всех»**

Возраст обучающихся - 7-18 лет
Срок реализации – 1 год

Новая редакция

Составитель:
Якупов А.И. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Курилович О.В. - методист

Тольятти, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания	3
Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.	3
Цель и задачи программы	4
Особенности организации образовательного процесса	5
Сроки реализации программы	5
Форма организации образовательного процесса	6
Режим занятий	8
Ожидаемые результаты и способы их проверки	8
Виды и формы контроля:	10
Формы контроля процесса обучения и способы проверки результатов.	11
Формы подведения итогов	12
Критерии оценки:	12
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ	14
Учебно-тематический план (1 час в неделю)	14
Содержание программы (1 час в неделю)	15
Учебно-тематический план (2 часа в неделю)	21
Содержание программы (2 часа в неделю)	22
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	33
Нормативно-правовая литература	33
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература	33
Список литературы, используемый при составлении программы	33
ПРИЛОЖЕНИЯ	34
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)	34
Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю)	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания.

Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Дополнительное образование детей реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (статья 26 Закона РФ «Об образовании»). Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств в решении этой задачи важное место занимает **программа «Спорт для всех»**. Занятия по физической культуре и общей физической подготовке являются одними из самых распространенных и популярных видов спорта и широко представлены на всех крупнейших всероссийских и международных спортивных форумах. Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой разнообразных видов спорта, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств, но и социальных свойств личности (коммуникабельность, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Программа «Спорт для всех» дает возможность обучения техническим приемам и их совершенствованию, освоению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитию физических, моральных и волевых качеств, достижению высоких спортивных результатов.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Программа «Спорт для всех» *физкультурно-спортивной направленности*, является *модифицированной*, к программе «Физическая культура. Спортивные кружки и

секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР. Комитетом физической культуры и спорта СССР в 1984г.

В программу внесены изменения: включены подразделы «контроль и самоконтроль за состоянием здоровья», «психическая подготовка», «игровая подготовка», «инструкторская деятельность», исключены разделы «теоретические и практические занятия». Обучающимися ведется дневник самонаблюдения за состоянием собственного здоровья и результаты фиксируются в тетрадь. Содержание расширено и усложнено – упор на психологическую, техническую и тактическую подготовку спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, совершенствование техники и тактики различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, и др.), а также инструкторско-судейскую деятельность.

Структура программы. Программа состоит из трех логически последовательных и взаимодополняющих разделов:

1. знания о физкультурно-спортивной деятельности;
2. способы физкультурно-спортивной деятельности;
3. физическое совершенствование средствами физической культуры.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7. «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»;
5. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование физической культуры личности обучающихся, развитие способностей направленного использования средств физической культуры и общей физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Задачи программы:

1. Освоить знания о происхождении и развитии физической культуры, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
2. Учить овладению системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самонаблюдения, судейству соревнований по физической культуре и спорту;
3. Обеспечить общую физическую подготовленность, овладение техникой и тактикой физической культуры, достижение высокого уровня командной подготовленности;
4. Формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развивать потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
5. Учить приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально-значимых целей.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Спорт для всех» составлена для обучающихся 7-21 год (7-11 лет – одновозрастная группа, 12-17 лет, 18-21 год – разновозрастные группы), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Программа органично подходит обучающимся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой физической культуры. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого.

Сроки реализации программы

Программа реализуется за 1 учебный год:

- в течение 32 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 32 часа (1 час в неделю, то есть 1 раз по 1 часу);

либо:

- в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

Количество обучающихся в группах 10 человек. Принцип набора в учебное объединение-свободный, но необходим медицинский допуск к занятиям.

Форма организации образовательного процесса

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия:

Групповые формы работы. На занятии по программе «Спорт для всех» обучающиеся получают возможность обучения техническим приемам и их совершенствованию, освоению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на развитие разнообразных координационных способностей, отрабатывают общие для всех общеразвивающие упражнения по заданию педагога (тренера), а затем самостоятельно.

Индивидуальные формы работы. Данная форма работы отвечает способностям обучающихся. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по общей физической подготовке и физической культуре, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебно-тренировочное занятие, занятие–зачет, занятие-соревнование, занятие– испытание, занятие-судейство.

В процессе учебно-тренировочных занятий по программе «Спорт для всех» используются **общепедагогические и специфические методы** физического воспитания. **Общепедагогические методы** включают в себя: *словесные методы* (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания) и *методы наглядного воздействия* (непосредственная наглядность (показ упражнения педагогом (тренером) или по его заданию одним из занимающихся), опосредованная наглядность (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь тренера при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положения тела в различные моменты выполнения движения), срочной информации).

К **специфическим методам** физического воспитания относятся: *методы строго регламентированного упражнения* (среди которых выделяют методы обучения

двигательным действиям и методы воспитания физических качеств) *игровой и соревновательный методы.*

Среди активно используемых методов обучения двигательным действиям в волейболе относятся: 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); 2) расчленено-конструктивный (двигательное действие со сложной структурой, делящееся на имеющиеся отдельные фазы или элементы и разучивающееся, а затем соединяющееся в единое целое движение); 3) метод сопряжённого воздействия (применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности; техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

Компетентностно-ориентированные технологии

- Обучение в сотрудничестве.
- Индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.
- Технологии коллективной творческой деятельности.
- Игровые технологии.

Информационные технологии:

- Поиск информации в Internet, библиотеке.

Работа с родителями

Два раза в год проводятся встречи с родителями в форме родительского собрания, отчетных показательных выступлений обучающихся объединения.

Программа «Спорт для всех» взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения внутриучрежденческих мероприятий данной направленности: «Дни здоровья», «Папа, мама, я – дружная семья!», «День физкультурника», «Спортивные поединки», и др.

Практический выход реализации программы – участие обучающихся в соревнованиях различного уровня (внутриучрежденческого, районного, городского и т.д.).

Режим занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом,
- основы гигиенических требований при занятиях;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе;
- правила купания и меры предупреждения несчастных случаев при плавании;
- гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена;
- вред курения;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- основы закаливания: обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры;
- правила соревнований, места занятий, оборудование;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- основы техники и тактики видов спорта;
- общая характеристика техники вида спорта;
- качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена;
- понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники игры в волейбол, футбол, баскетбол, и т.д.;

- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.
- выполнять строевые упражнения, построения и перестроения;
- строиться в шеренгу, колонну, выполнять размыкание;
- совершать расчет по порядку;
- сдавать рапорт;
- выполнять ходьбу в ногу;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, скакалкой, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять группировку, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий;
- выполнять обычную ходьбу и с различными положениями рук с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий; высокий старт, бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, метание, броски и ловлю мяча, метание мяча в цель и на дальность;
- совершенствовать тактику и технику подвижных игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка»;
- выполнять строевые упражнения с лыжами, построение, рапорт, основные команды, переноску лыж, попеременный двухшажный ход, подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», прямой спуск, торможение «плугом», повороты переступанием, ходьбу на лыжах 2 км;
- выполнять передвижение, остановку шагом и прыжком, поворот на месте;
- осуществлять передачу мяча двумя руками от груди и ловлю двумя руками на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча двумя руками сверху, выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, штрафной бросок, перехват, вырывание, забивание мяча,
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр);

- осуществлять передвижения и прыжки, выполнять удары по мячу ногой, удар носком, внутренней стороной стопы, удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения;
- выполнять остановку катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы, удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча, отбор мяча, перехват, выбивание мяча, индивидуальные тактические действия,
- осуществлять расстановку игроков на поле, выбор места;
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр).

3) Творческая активность

Обучающий может:

- выполнять упражнения на основе репродуктивного уровня;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- совершенствовать технику и тактику видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающий должен:

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

5) Личностные результаты

Обучающий должен:

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии.

Виды и формы контроля:

В образовательной программе «Спорт для всех» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания в соответствии с таблицей «Критерии достижений» (приложение 1). Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования и анкетирования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий (методы исследования: опрос, собеседование, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы исследования: педагогическое наблюдение, тестирование, практические задания, участие в соревнованиях).

Итоговый контроль (выполнение контрольных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы исследования: педагогическое наблюдение, практические задания, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности).

Формы контроля процесса обучения и способы проверки результатов.

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам физической культуры. Он проводится педагогом (тренером) на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических педагогических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности обучающихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Формы контроля: собеседование, опрос, тестирование, практические задания, сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов

Итогом обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, сдача зачета по теоретической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

При подведении итогов отслеживаются:

- результаты выполнения контрольно-переводных испытаний;
- результаты выступления в соревнованиях;
- результаты зачетов по теоретической подготовке.

Критерии оценки:

Для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

<i>Сфера/ уровни</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, совершенствование техники и тактики в подвижных играх, выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на высоком уровне (см. таблицу «Критерии достижений (результатов) в развитии двигательных способностей»). Активное включение в учебно-тренировочное занятие (без промедления); соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на среднем уровне (см. таблицу «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»). Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдает правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и тренировках. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на низком уровне (см. таблицу «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»).
<i>Сфера творческой активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре; активно принимает участие в выступлениях и проведении соревнований (мероприятиях) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского, и др.).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в соревнованиях (мероприятиях) учреждения, района.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений педагога (тренера), во время учебно-тренировочных занятий часто отвлекается, выполняет упражнения неточно;

<p style="text-align: center;"><i>Сфера личностных результатов</i></p>	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей в учебно-тренировочных занятиях; слаженно работает в паре, группе, команде; умеет самостоятельно составить тактический план для участия в соревнованиях; разработать положение о соревнованиях, составить и провести подготовительную часть занятия (разминку); вести дневник самонаблюдения; продемонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности.</p>	<p>Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям педагога (тренера) и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре, группе, команде возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует, умеет составлять тактический план для участия в соревнованиях и разрабатывать положение о соревнованиях, вести дневник самонаблюдения, составить и провести подготовительную часть занятия (разминку), но только по наводящим вопросам тренера.</p>	<p>Нерационально использует время, отведенное на учебно-тренировочное занятие, игру, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений; не умеет планировать учебный процесс, вести дневник самонаблюдения.</p>
------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
1.	2.	3.	4.	5.
1.	История происхождения современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр.	1	-	1
2.	Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России и Тольятти.	1	-	1
3.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	1	-	1
4.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.	1	-	1
5.	Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.	1	-	1
6.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	-	1
7.	Профилактика травматизма на занятиях.	1	-	1
8.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	0,5	0,5	1
9.	Правила ведения дневника самоконтроля.	0,5	0,5	1
10.	Подготовка спортивной площадки к занятиям.	0,5	0,5	1
11.	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.	0,5	0,5	1
12.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	-	2	2
13.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	-	2	2
14.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	-	2	2
15.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	-	2	2
16.	Психическая подготовка.	1	1	2
17.	Техническая подготовка.	1	2	3
18.	Индивидуальные тактические действия.	1	1	2
19.	Групповые тактические действия.	1	1	2
20.	Игровая подготовка.	-	1	1
21.	Инструкторская деятельность.	1	2	3
Всего:		14	18	32

Содержание программы (1 час в неделю)

Раздел 1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности

1.1. История развития физкультуры и спорта

1.1.1. История происхождения современной физкультуры и спорта. Команды - призёры Олимпийских игр.

1.1.2. История развития физкультуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России и Тольятти.

1.2. Гигиенические основы

1.2.1. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.

1.2.2. Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.

1.2.3. Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.

1.3. Основы техники безопасности

1.3.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1.3.2. Профилактика травматизма на занятиях.

Раздел 2. Способы физкультурно-спортивной деятельности

2.1. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья

2.1.1. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

2.1.2. Правила ведения дневника самоконтроля.

Использование антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.

2.2. Организация и проведение подготовительной части занятия .

2.2.1. Подготовка спортивной площадки к занятиям.

2.2.2. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.

Раздел 3. Физическое совершенствование средствами физической культуры

3.1. Общая физическая подготовка (практика 10 часов).

3.1.1. Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) (практика 5 часов).

Практика. Бег по прямой, бег на короткие отрезки из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по зрительному и звуковому сигналу. Бег в максимальном темпе «елочкой», «челночный бег». Бег в сочетании с выполнением других действий (приседания, выпрыгивания и др.) Бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. Силовые упражнения для мышц рук. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх. Большие круговые движения руками вперед-назад. Поднимание прямой руки вперед-вверх.

3.1.2. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств (практика 5 часов).

Практика. Основные средства воспитания силы:

1) Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, набивные мячи, и т.д.

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержания равновесия в упоре, в висе, упражнения в специальных отягощенных поясах, прыжки с возвышенности с последующим выпрыгиванием вверх.

3) Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4) Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

5) Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.).

6) Упражнения с противодействием партнёра.

Основные средства воспитания скоростных способностей:

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции (повторное реагирование на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования); б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2) Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.д.).

3) Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Основные средства воспитания общей (аэробной) выносливости: ходьба, длительный (не менее 20 минут) равномерный бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку, подвижные и спортивные игры, плавание.

Основные средства воспитания скоростной выносливости: выполнение бега, прыжков, бросков мяча, общеразвивающих упражнений и других двигательных действий с максимальной интенсивностью, продолжительностью не более 15-20 с. (в максимальной зоне) и 2,5-3 мин. (в субмаксимальной зоне).

Основные средства воспитания силовой выносливости: разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Основные средства воспитания координационной выносливости: двигательные действия, характеризующиеся многообразием сложнокоординационных действий (гимнастические эстафеты, спортивные танцы, спортивные игры (кроме волейбола и др.) в условиях удлинения времени выполнения упражнений, сокращения времени отдыха между упражнениями или без отдыха.

3.2. Специальная физическая подготовка

3.2.1. Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные

Практика. Передвижения приставными шагами с остановкой шагом, двойным шагом, скачком. Выполнение передвижений в стойке спортсмена с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

При обучении передач мяча. Подготовительные упражнения.

1) Толчки набивного мяча вперед-вверх в стену или партнёру из исходного положения руки вверху над лицом.

2) То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.

3) То же, но в ответ на зрительные сигналы партнёра (например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок влево; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.).

4) В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

- 5) Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
- 6) Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см над собой или в стену.
- 7) Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения.

- 1) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения.
- 2) Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.
- 3) Передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
- 4) Передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания.
- 5) То же, но мяч набрасывает партнер с изменением траектории движения мяча.
- 6) Передача мяча в стену (расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м).

При обучении подачам мяча. Подготовительные упражнения.

- 1) Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Броски с ограниченной амплитудой движений руки
- 2) Способ подачи, толчки выполняемые одной рукой без предварительного замаха.
- 3) Броски набивного мяча через сетку, препятствие на точность.

3.2.2. Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта

Практика. При обучении передвижениям. Подвижные игры «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», и т.д. Обучения передвижениям на различных этапах занятий - обычным бегом, приставными шагами в стойке. Эстафета «Передача в колоннах». Подвижная игра «Перестрелка».

3.3. Психическая подготовка

Теория. Мобилизирующие средства и методы, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Словесные средства: самоприказы, убеждения; психорегулирующие упражнения: «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающая акупунктура, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства, направлены на снятие предстартового стресса «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства, направленные на снижение уровня возбуждения в процессе психического и физического восстановления.

Психофизиологические средства, несущие в себе косвенное психическое воздействие: акупунктура, массаж, специальная разминка, направленные на формирование у спортсмена необходимого настроения.

Приемы произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

Практика. Психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж. Выполнение специальной разминки (косвенное психическое воздействие). Выполнение приемов произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

3.4. Техническая подготовка

Теория. Различные передвижения в стойке волейболиста, баскетболиста, футболиста, теннисиста, и др. в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Виды комплексных подвижных игр. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств. Разминка, ее значения и содержание, дозировка упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

Практика. Различные передвижения в стойке в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Комплекс подвижных игр («Салки», «Невод», «День и ночь», «Охотники и утки», и др.). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры.

3.5. Тактическая подготовка

3.5.1. Индивидуальные тактические действия

Теория. Тактическая подготовка спортсмена. Индивидуальные тактические действия спортсмена на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

Практика. Выбор места для выполнения упражнений; выбор способов разминки; выбор направления учебно-тренировочного занятия; чередование способов и направления действий на занятии в зависимости от ситуации и плана ведения разминки, тренировочного упражнения; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры, тренировочного элемента.

3.5.2. Групповые тактические действия (теория 1 час, практика 3 часа).

Теория. Тактика взаимодействия спортсмена с соперниками, спортсменами по команде, и т.д. на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

Практика. Обучение и совершенствование тактики групповых действий в различных видах спорта через участие в соревнованиях, эстафетах, поединках, и т.д.

3.6. Игровая подготовка

Практика. Двусторонняя учебная игра в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 6х6). Участие в соревнованиях учрежденческого уровня, матчевые встречи с другими объединениями, обучающимися различных учреждений, участие в первенстве учреждения.

3.7. Инструкторская деятельность

Теория. Виды соревнований по различным видам спорта: показательные выступления квалифицированных команд; матчевые (товарищеские) встречи с другими учреждениями; однодневные соревнования – блиц-турниры; соревнования на кубок или приз; чемпионат (первенство) учреждения, и т.д. Положение о соревновании (содержание основных разделов: цель и задачи; место и сроки проведения; руководство соревнованиями; судейство; участвующие команды и требования к участникам; правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей; порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков). Правила соревнований: 1) Место для игры, оборудование и инвентарь. 2) Участники соревнований.

Практика. Организация и проведения соревнований. Проведение судейства с установленными правилами и положением. Протоколирование соревнований обучающимися. Награждение победителей соревнований.

Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
1.	2.	3.	4.	5.
1.	История происхождения современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр.	1	-	1
2.	Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России и Тольятти.	1	-	1
3.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	1	-	1
4.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.	1	-	1
5.	Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.	1	-	1
6.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	-	1
7.	Профилактика травматизма на занятиях.	1	-	1
8.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	0,5	0,5	1
9.	Правила ведения дневника самоконтроля.	0,5	0,5	1
10.	Подготовка спортивной площадки к занятиям.	0,5	0,5	1
11.	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.	0,5	0,5	1
12.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	-	4	4
13.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	-	4	4
14.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	-	4	4
15.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	-	4	4
16.	Психическая подготовка.	1	2	3
17.	Техническая подготовка.	1	9	10
18.	Индивидуальные тактические действия.	1	5	6
19.	Групповые тактические действия.	1	3	4
20.	Игровая подготовка.		7	7
21.	Инструкторская деятельность.	3	4	7
	Всего:	16	48	64

Содержание программы (2 часа в неделю)

Раздел 1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности

1.1. История развития физкультуры и спорта

1.1.1. История происхождения современной физкультуры и спорта. Команды - призёры Олимпийских игр.

1.1.2. История развития физкультуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России и Тольятти.

1.2. Гигиенические основы

1.2.1. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.

1.2.2. Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.

1.2.3. Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.

1.3. Основы техники безопасности

1.3.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1.3.2. Профилактика травматизма на занятиях.

Раздел 2. Способы физкультурно-спортивной деятельности

2.1. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья

2.1.1. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

2.1.2. Правила ведения дневника самоконтроля.

Использование антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.

2.2. Организация и проведение подготовительной части занятия .

2.2.1. Подготовка спортивной площадки к занятиям.

2.2.2. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.

Раздел 3. Физическое совершенствование средствами физической культуры

3.1. Общая физическая подготовка (практика 10 часов).

3.1.1. Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) (практика 5 часов).

Практика. Бег по прямой, бег на короткие отрезки из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по зрительному и звуковому сигналу. Бег в максимальном темпе «елочкой», «челночный бег». Бег в сочетании с выполнением других действий (приседания, выпрыгивания и др.) Бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. Силовые упражнения для мышц рук. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх. Большие круговые движения руками вперед-назад. Поднимание прямой руки вперед-вверх.

3.1.2. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств (практика 5 часов).

Практика. Основные средства воспитания силы:

1) Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, набивные мячи, и т.д.

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержания равновесия в упоре, в висе, упражнения в специальных отягощенных поясах, прыжки с возвышенности с последующим выпрыгиванием вверх.

3) Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4) Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

5) Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.).

6) Упражнения с противодействием партнёра.

Основные средства воспитания скоростных способностей:

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции (повторное реагирование на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования); б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2) Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.д.).

3) Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Основные средства воспитания общей (аэробной) выносливости: ходьба, длительный (не менее 20 минут) равномерный бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку, подвижные и спортивные игры, плавание.

Основные средства воспитания скоростной выносливости: выполнение бега, прыжков, бросков мяча, общеразвивающих упражнений и других двигательных действий с максимальной интенсивностью, продолжительностью не более 15-20 с. (в максимальной зоне) и 2,5-3 мин. (в субмаксимальной зоне).

Основные средства воспитания силовой выносливости: разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Основные средства воспитания координационной выносливости: двигательные действия, характеризующиеся многообразием сложнокоординационных действий (гимнастические эстафеты, спортивные танцы, спортивные игры (кроме волейбола и др.) в условиях удлинения времени выполнения упражнений, сокращения времени отдыха между упражнениями или без отдыха.

3.2. Специальная физическая подготовка

3.2.1. Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные

Практика. Передвижения приставными шагами с остановкой шагом, двойным шагом, скачком. Выполнение передвижений в стойке спортсмена с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

При обучении передач мяча. Подготовительные упражнения.

1) Толчки набивного мяча вперед-вверх в стену или партнёру из исходного положения руки вверху над лицом.

2) То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.

3) То же, но в ответ на зрительные сигналы партнёра (например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок влево; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.).

4) В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

- 5) Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
- 6) Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см над собой или в стену.
- 7) Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения.

- 1) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения.
- 2) Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.
- 3) Передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
- 4) Передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания.
- 5) То же, но мяч набрасывает партнёр с изменением траектории движения мяча.
- 6) Передача мяча в стену (расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м).

При обучении подачам мяча. Подготовительные упражнения.

- 1) Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Броски с ограниченной амплитудой движений руки
- 2) Способ подачи, толчки выполняемые одной рукой без предварительного замаха.
- 3) Броски набивного мяча через сетку, препятствие на точность.

3.2.2. Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта

Практика. При обучении передвижениям. Подвижные игры «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», и т.д. Обучения передвижениям на различных этапах занятий - обычным бегом, приставными шагами в стойке. Эстафета «Передача в колоннах». Подвижная игра «Перестрелка».

3.3. Психическая подготовка

Теория. Мобилизирующие средства и методы, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Словесные средства: самоприказы, убеждения; психорегулирующие упражнения: «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающая акупунктура, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства, направлены на снятие предстартового стресса «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства, направленные на снижение уровня возбуждения в процессе психического и физического восстановления.

Психофизиологические средства, несущие в себе косвенное психическое воздействие: акупунктура, массаж, специальная разминка, направленные на формирование у спортсмена необходимого настроения.

Приемы произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

Практика. Психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж. Выполнение специальной разминки (косвенное психическое воздействие). Выполнение приемов произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

3.4. Техническая подготовка

Теория. Различные передвижения в стойке волейболиста, баскетболиста, футболиста, теннисиста, и др. в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Виды комплексных подвижных игр. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств. Разминка, ее значения и содержание, дозировка упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

Практика. Различные передвижения в стойке в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Комплекс подвижных игр («Салки», «Невод», «День и ночь», «Охотники и утки», и др.). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры.

3.5. Тактическая подготовка

3.5.1. Индивидуальные тактические действия

Теория. Тактическая подготовка спортсмена. Индивидуальные тактические действия спортсмена на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

Практика. Выбор места для выполнения упражнений; выбор способов разминки; выбор направления учебно-тренировочного занятия; чередование способов и направления действий на занятии в зависимости от ситуации и плана ведения разминки, тренировочного упражнения; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры, тренировочного элемента.

3.5.2. Групповые тактические действия (теория 1 час, практика 3 часа).

Теория. Тактика взаимодействия спортсмена с соперниками, спортсменами по команде, и т.д. на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

Практика. Обучение и совершенствование тактики групповых действий в различных видах спорта через участие в соревнованиях, эстафетах, поединках, и т.д.

3.6. Игровая подготовка

Практика. Двусторонняя учебная игра в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 6х6). Участие в соревнованиях учрежденческого уровня, матчевые встречи с другими объединениями, обучающимися различных учреждений, участие в первенстве учреждения.

3.7. Инструкторская деятельность

Теория. Виды соревнований по различным видам спорта: показательные выступления квалифицированных команд; матчевые (товарищеские) встречи с другими учреждениями; однодневные соревнования – блиц-турниры; соревнования на кубок или приз; чемпионат (первенство) учреждения, и т.д. Положение о соревновании (содержание основных разделов: цель и задачи; место и сроки проведения; руководство соревнованиями; судейство; участвующие команды и требования к участникам; правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей; порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков). Правила соревнований: 1) Место для игры, оборудование и инвентарь. 2) Участники соревнований.

Практика. Организация и проведения соревнований. Проведение судейства с установленными правилами и положением. Протоколирование соревнований обучающимися. Награждение победителей соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка.

- Упражнения на развитие волевых качеств, средствами физической культуры.

Решительность: задание с ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после учебно-тренировочных занятий, преодоление усталости.

Настойчивость: освоение двигательных действий через многократное выполнение.

Нравственная подготовка.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами физической культуры.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач учебно-тренировочного занятия.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение поставленной педагогом (тренером) задачи, соблюдение традиций коллектива.

Инициативность: оказание помощи педагогу (тренеру), самостоятельная работа по освоению практических навыков, проведение разминки со слабыми.

- Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативность: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу (тренеру), родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на учебно-тренировочном занятии).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по учебно-тренировочному занятию.

Дисциплинированность: не опаздывать в Центр, на учебно-тренировочное занятие, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в учреждении, в гостях.

Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

При планировании многолетней спортивной подготовки необходимо строго соблюдать следующие принципы:

1. Постепенности.
2. Динамики нагрузки.
3. Цикличности учебно-тренировочной нагрузки.
4. Цикличности соревновательной нагрузки.
5. Сознательного участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей необходимо избегать форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств необходимо осуществлять только после наступления биологической зрелости обучающихся.

Учебный процесс в группах начальной подготовки призван вовлекать детей в систематические занятия физической культурой и спортом. В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспективные обучающиеся для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах Учреждения.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в Учреждении: содействие укреплению здоровья и физического развития обучающихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.).

Построение учебно-тренировочных занятий в группах подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части занятия должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся.

Структура и содержание учебно-тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия, независимо от вида и типа занятия, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи.

Так *подготовительная часть занятия* длится 10-15 минут. Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части учебно-тренировочного занятия. Материал для подготовительной части занятия подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе (особенно важно в эту часть занятия включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов).

Основная часть занимает 45-60 мин. Основные задачи:

1. Повышение физической подготовленности, развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости и т.д.)

2. Изучение и совершенствование технических приемов.

3. Изучение и совершенствование тактических действий.

4. Игровая практика.

Средствами основной части занятия являются: специальные (подготовительные и подводные) упражнения имитационного характера (в прыжках, падениях, передачах, нападающих ударах, блокировании), упражнения для овладения техническими приемами в нападении и защите (на точность, силу, быстроту и т.д.), упражнения в тактических действиях в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные), подвижные игры, эстафеты с мячом, спортивные игры (баскетбол, гандбол и др.).

Заключительная часть – 5-15 мин. Основные задачи:

1. Организованное завершение занятия.

2. Постепенное снижение нагрузки (приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние).

3. Подведение итогов занятий.

Средства: легкий бег, ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые игровые (не очень интенсивные) упражнения и т.п.

Учебно-тренировочное занятие заканчивается краткими указаниями, замечаниями и выводами, а также заданиями. Содержание занятия не может быть стандартным, оно изменяется в зависимости от решаемых задач, этапа подготовки, контингента занимающихся и т.д. По программе «Спорт для всех» распространены комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение задач физической,

технической и тактической подготовки, тематические - главным образом на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений. Большое место в подготовке обучающегося занимают соревнования и самостоятельная работа.

Эффективность учебно-тренировочных занятий во многом зависит от организации обучающихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий совершенно недостаточно иметь только несколько спортивный зал или площадку. Надо активно использовать в работе спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями, шведскую стену, и т.д. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительный инвентарь. Это зависит от размеров спортивного зала.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот принцип практикуется и во время двусторонней игры, занятия – чтобы все были в одинаковой мере заняты, а учебная плотность занятия была выше.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре. При воспитании общих и специальных физических качеств в работе с обучающимися применяются различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме спортсмена. Эти методы делятся на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Игровой и соревновательный методы являются наиболее активно используемыми методами в подготовке обучающихся. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельностного мотива к занятиям.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для решения задач необходим следующий тренировочный инвентарь:

- спортивный зал (с хорошим освещением),
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья;
- спортивная форма;

- мячи (футбольные, волейбольные, гандбольные и т.д.), клюшки и шайба для игры в хоккей, и т.д.
- барьеры, рулетка, гимнастические маты,
- свисток, секундомер,
- штанга, разборные гантели, набивные мячи, и т.д.,
- эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.

Только при наличии всего необходимого в объединении занятия будут интересны обучающимся и увлекательны, улучшится качество преподавания учебно-тренировочных занятий и посещаемость обучающихся.

Методическая литература:

для педагогов:

1. *Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М., 2000.
2. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. *Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.* Спортивные игры: Учебник.- М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н.* Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
5. *Каменцер М.Г.* Спортшкола в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Официальные волейбольные правила 2001-2004. Под общей ред. О.С. Чехова. М.: Всероссийская Федерация волейбола, 2001.
7. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2001.

для обучающихся:

1. *Бирюков А.А.* Учись делать массаж. – М.: Советский спорт, 1989.
2. *Жуков М.Н.* Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
3. *Фурманов А.Г.* Играй в мини-волейбол. – М.: Советский спорт, 1989.

Дидактическое обеспечение программы: таблицы, схемы алгоритмические схемы по данному направлению.

Кадровое обеспечение программы: педагог (тренер) спортивного направления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Буданова Г.П., Буйлова Л.Н., Глазков Ю.И. Дополнительное образование детей: нормативно-правовая база (вопросы и ответы) //Библиотечка журнала «Вестник образования России». 2008. № 6. С. 56-66.
2. Буданова Г.П., Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей в общеобразовательных школах //Библиотечка журнала «Вестник образования России». 2006. № 7. С. 19-69.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учеб-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 160 с.
4. Красношлыкова О.Г., Филатова Е.В. Рецензирование и экспертиза учебных программ //Завуч. 2002. № 8. С. 3-19.
5. Физическое воспитание детей и обучающихся в образовательных учреждениях г. Москвы. Информационно-методический сборник № 1. //Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». Отв. Редактор Л.Е. Курнешова. М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2002, 80 с.
6. Шаронова Н.В. Методические рекомендации по разработке авторской программы учебного курса //Завуч. 2000. №4. С. 88-91.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)

Название образовательной программы: «Спорт для всех»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 32 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	История происхождения современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр.	1
2.	Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России и Тольятти.	1
3.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	1
4.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.	1
5.	Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.	1
6.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1
7.	Профилактика травматизма на занятиях.	1
8.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	1
9.	Правила ведения дневника самоконтроля.	1
10.	Подготовка спортивной площадки к занятиям.	1
11.	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.	1
12.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	1
13.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	1
14.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	1
15.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств	1
16.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	1
17.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	1
18.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	1
19.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта	1
20.	Психическая подготовка.	1
21.	Психическая подготовка.	1
22.	Техническая подготовка.	1
23.	Техническая подготовка.	1
24.	Техническая подготовка.	1
25.	Индивидуальные тактические действия.	1
26.	Индивидуальные тактические действия.	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
27.	Групповые тактические действия.	1
28.	Групповые тактические действия.	1
29.	Игровая подготовка.	1
30.	Инструкторская деятельность.	1
31.	Инструкторская деятельность.	1
32.	Инструкторская деятельность.	1
	Итого	32

Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю)

Название образовательной программы: «Спорт для всех»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 64 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	История происхождения современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр.	1
2.	Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России и Тольятти.	1
3.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	1
4.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.	1
5.	Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.	1
6.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1
7.	Профилактика травматизма на занятиях.	1
8.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.	1
9.	Правила ведения дневника самоконтроля.	1
10.	Подготовка спортивной площадки к занятиям.	1
11.	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.	1
12.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	1
13.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	1
14.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	1
15.	Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта.	1
16.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	1
17.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	1
18.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	1
19.	Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.	1
20.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	1
21.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	1
22.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	1
23.	Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные.	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
24.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	1
25.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	1
26.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	1
27.	Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта.	1
28.	Психическая подготовка.	1
29.	Психическая подготовка.	1
30.	Психическая подготовка.	1
31.	Техническая подготовка.	1
32.	Техническая подготовка.	1
33.	Техническая подготовка.	1
34.	Техническая подготовка.	1
35.	Техническая подготовка.	1
36.	Техническая подготовка.	1
37.	Техническая подготовка.	1
38.	Техническая подготовка.	1
39.	Техническая подготовка.	1
40.	Техническая подготовка.	1
41.	Индивидуальные тактические действия.	1
42.	Индивидуальные тактические действия.	1
43.	Индивидуальные тактические действия.	1
44.	Индивидуальные тактические действия.	1
45.	Индивидуальные тактические действия.	1
46.	Индивидуальные тактические действия.	1
47.	Групповые тактические действия.	1
48.	Групповые тактические действия.	1
49.	Групповые тактические действия.	1
50.	Групповые тактические действия.	1
51.	Игровая подготовка.	1
52.	Игровая подготовка.	1
53.	Игровая подготовка.	1
54.	Игровая подготовка.	1
55.	Игровая подготовка.	1
56.	Игровая подготовка.	1
57.	Игровая подготовка.	1
58.	Инструкторская деятельность.	1
59.	Инструкторская деятельность.	1
60.	Инструкторская деятельность.	1
61.	Инструкторская деятельность.	1
62.	Инструкторская деятельность.	1
63.	Инструкторская деятельность.	1
64.	Инструкторская деятельность.	1
	Итого	64