муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. В.М. Пучковой №1»
с.Хороль Хорольского муниципального округа Приморского края

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от 31 августа 2021 года

Утверждаю:
Директор МБОУ школы№1
Т.М. Панченко
31 августа 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Школьный спортивный клуб «Олимпиец»»

Возраст обучающихся: от 11 до 16 лет
Срок реализации: 3 года

Составители:
Панченко Иван Николаевич,
Учитель физкультуры

с. Хороль
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……. 3
2. Сведения о Программе……. 4
2.1. Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения…… 5
2.2. Цель, задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория…….. 7
3. Организационно - педагогические условия…… 8
4. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля…… 10
5. Учебный план…….. 11
6. Календарный учебный график……... 14
7. Содержание Модулей……. 15
8. Оценочный материал……. 18
9. Методические материалы…….. 19
10. Воспитательные компоненты…… 20
11. Информационные ресурсы и литература…….. 23

1. Пояснительная записка

В результате функционирования образовательного комплекса появилась возможность не только создания условий для непрерывного образования с учетом интересов и потребностей населения микрорайона, но и создания единого воспитательного пространства для нравственного, познавательного, интеллектуального, физического развития детей, а также рационального использования кадрового потенциала, финансовых средств, помещений и материально-технической базы. Школа выстраивает единую вертикаль воспитания и развития ребенка на этапах дошкольного, начального школьного, основного общего и среднего (полного) образования, что придаёт педагогическому процессу целостный, последовательный и перспективный характер, создающий единую методическую «копилку» для повышения качества образовательных и воспитательных услуг. Развитие воспитательной системы образовательного комплекса осуществляется через активизацию внутренних резервов, направленных на совершенствование содержания, структуры, организационных форм и технологий, экономических и управленческих механизмов, развертывание системы широкого социального партнерства. В этой связи стало возможным и целесообразным создание школьного спортивного клуба. Школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся, имеет статус структурного подразделения школы и реализует общие цели и задачи, определённые условиями школы. При создании школьного спортивного клуба администрация МБОУ СОШ №70 руководствовалась Федеральным Законом от 27.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1065 от 13.09. 2013г. Деятельность школьного спортивного клуба базируется на принципах свободного физкультурного образования, приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья обучающихся, гражданственности и любви к Родине, общедоступности и адаптивности реализуемых

физкультурнооздоровительных программ к уровням и особенностям здоровья, физического развития детей разного возраста.

Школьный спортивный клуб осуществляет свою деятельность на основе демократии, гласности, инициативы и самодеятельности своих членов. МБОУ СОШ №1 обеспечивает материально-техническое оснащение образовательного процесса, оборудование помещения клуба в соответствии с государственными нормами и требованиями. Администрация МБОУ СОШ №1 осуществляет контроль над деятельностью школьного спортивного клуба.

2. Сведения о Программе

2.1. Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения

Режим занятий

Учебный курс программы рассчитан на 3 года.
Количество детей в группе – 20-30 человек
Количество групп-6
Возраст учащихся – 11-16 лет
Количество часов в год – 144
Количество часов в неделю – 6
Количество занятий в неделю – 3
Длительность занятия – 2 часа

Форма организации детей на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
- в парах;
- подгрупповая.

Форма проведения занятий:

- фронтальная (работа со всей группой одновременно),
- групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определенной работы).
- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (спортсмену дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 432 часа (144 часов в год).
Форма обучения: очная.
Программа реализуется по модульному принципу.
Форма проведения занятий – по группам.
Язык реализации программы – русский

2.2. Цель, задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория

Цель программы:

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи

Образовательные:

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

Развивающие:

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

Воспитательные:

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.
1 модуль.

В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащихся школы в спортивных секциях;
Увеличится количество проводимых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований на базе школы различного уровня для формирования у обучающихся и их родителей (законных представителей) здорового образа жизни;

Социальный эффект

Привлечение родителей (законных представителей) к сотрудничеству в ШСК «Олимпийцы», к участию в окружных, муниципальных, региональных спортивно-массовых мероприятиях. Вовлечение «трудных» и детей склонных к асоциальному поведению, подростков в секции и мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы».
Организованный спортивный досуг в каникулярное время.
Вовлечение родителей (законных представителей) в физкультурно-массовые мероприятия школы.
Организация семинаров и тренингов с работниками ОО и педагогическим сообществом с.Хороль а с целью интеграции своего опыта и консолидации физкультурного, спортивного образовательного пространства.

Образовательный эффект

Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний, умений и навыков физкультурного и спортивного образования, освоение методики подготовки сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Увеличение количества различных школьных спортивных соревнований и рост количества

разновозрастных участников. Создание условий для оптимального функционирования объектов спортивного назначения.
Разработка проектов по спортивным направлениям занятости детей во внеучебное время. **Профессиональный эффект**
Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса: Победное участие обучающихся в ШСК «Олимпийцы» в соревнованиях различного уровня; Рост показателей спортивных достижений учащихся ШСК «Олимпийцы» в соревнованиях различного уровня; Профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов и колледжей спортивной направленности); Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю спорта и олимпийского движения, спортивных достижений через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички ШСК «Олимпийцы» на школьном сайте.

2 модуль

В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащихся школы в спортивных секциях;
Увеличится количество проводимых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований на базе школы различного уровня для формирования у обучающихся и их родителей (законных представителей) здорового образа жизни;
Социальный эффект
Привлечение родителей (законных представителей) к сотрудничеству в ШСК «Олимпийцы», к участию в окружных, муниципальных, региональных спортивно-массовых мероприятиях. Вовлечение «трудных» и детей склонных к асоциальному поведению, подростков в секции и мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы».
Организованный спортивный досуг в каникулярное время.
Вовлечение родителей (законных представителей) в физкультурно-массовые мероприятия школы.
Организация семинаров и тренингов с работниками ОО и педагогическим сообществом с.Хороль а с целью интеграции своего опыта и консолидации физкультурного, спортивного образовательного пространства.
Образовательный эффект
Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний, умений и навыков физкультурного и спортивного образования, освоение методики подготовки сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Увеличение количества различных школьных спортивных соревнований и рост количества

разновозрастных участников. Создание условий для оптимального функционирования объектов спортивного назначения.
Разработка проектов по спортивным направлениям занятости детей во внеучебное время. **Профессиональный эффект**
Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса: Победное участие обучающихся в ШСК «Олимпийцы» в соревнованиях различного уровня; Рост показателей спортивных достижений учащихся ШСК «Олимпийцы» в соревнованиях различного уровня; Профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов и колледжей спортивной направленности); Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю спорта и олимпийского движения, спортивных достижений через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички ШСК «Олимпийцы» на школьном сайте.

3 модуль.
В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащихся школы в спортивных секциях;
Увеличится количество проводимых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований на базе школы различного уровня для формирования у обучающихся и их родителей (законных представителей) здорового образа жизни;
Социальный эффект
Привлечение родителей (законных представителей) к сотрудничеству в ШСК «Олимпийцы», к участию в окружных, муниципальных, региональных спортивно-массовых мероприятиях. Вовлечение «трудных» и детей склонных к асоциальному поведению, подростков в секции и мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы».
Организованный спортивный досуг в каникулярное время.
Вовлечение родителей (законных представителей) в физкультурно-массовые мероприятия школы.
Организация семинаров и тренингов с работниками ОО и педагогическим сообществом с.Хороль а с целью интеграции своего опыта и консолидации физкультурного, спортивного образовательного пространства.
Образовательный эффект
Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний, умений и навыков физкультурного и спортивного образования, освоение методики подготовки сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Увеличение количества различных школьных спортивных соревнований и рост количества

разновозрастных участников. Создание условий для оптимального функционирования объектов спортивного назначения.
Разработка проектов по спортивным направлениям занятости детей во внеучебное время.

Профессиональный эффект

Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса: Победное участие обучающихся в ШСК «Олимпийцы» в соревнованиях различного уровня; Рост показателей спортивных достижений учащихся ШСК «Олимпийцы» в соревнованиях различного уровня; Профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов и колледжей спортивной направленности); Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю спорта и олимпийского движения, спортивных достижений через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички ШСК «Олимпийцы» на школьном сайте.

3. Организационно - педагогические условия

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В данной программе изложен материал, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на спортивнооздоровительный этап обучения. В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Исходя из цели, занятия учащихся могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных учащихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой,

физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры как для начинающих спортсменов так и для младших разрядов или турниры – прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнений упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсменов.

Учебный материал в Программе представлен по видам подготовки: физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения подвижных игр.

- Рекомендации по организации подвижных игр с мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой спортивных упражнений.

- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

4. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

Результаты работы отслеживаются с помощью следующих **методов контроля и оценки:**

Входной:

- организация тестирования и контрольных опросов по физической культуре;
- организация игр-тренингов;
- Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.
- анализ результатов деятельности.

Текущий:

- Тематические занятия
- Игровые уроки
- Практические занятия на школьной площадке
- Настольные и подвижные игры

Промежуточный:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.
- Подвижные и спортивные игры.

Итоговый:

- Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.
- Подведение итогов.

- Конкурсные мероприятия.

5. Учебный план

1 модуль

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	**Вводное занятие.**	**1**	**1**	
2.	**Общефизическая подготовка**	**57**	**5**	**52**
3.	**Специальная физическая подготовка**	**69**	**5**	**64**
4.	**Техническая подготовка**	**52**	**7**	**45**

5.	**Тактическая подготовка**	**26**	**16**	**10**
6.	**Правила игры**	**8**	**2**	**6**
7	**Заключительное занятие**	**3**		**3**
	Итого:	**216**	**36**	**180**

2 модуль.

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	**Вводное занятие.**	**1**	**1**	
2.	**Общефизическая подготовка**	**57**	**5**	**52**
3.	**Специальная физическая подготовка**	**69**	**5**	**64**
4.	**Техническая подготовка**	**52**	**7**	**45**
5.	**Тактическая подготовка**	**26**	**16**	**10**
6.	**Правила игры**	**8**	**2**	**6**
7	**Заключительное занятие**	**3**		**3**
	Итого:	**216**	**36**	**180**

3 модуль.

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	**Вводное занятие.**	**1**	**1**	
2.	**Общефизическая подготовка**	**57**	**5**	**52**
3.	**Специальная физическая подготовка**	**69**	**5**	**64**
4.	**Техническая подготовка**	**52**	**7**	**45**
5.	**Тактическая подготовка**	**26**	**16**	**10**
6.	**Правила игры**	**8**	**2**	**6**
7	**Заключительное занятие**	**3**		**3**
	Итого:	**216**	**36**	**180**

6. Календарный учебный график

Календарный учебный график сдается при формировании расписания на каждый учебный год.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	03	15.00	теория	3		спортзал	
2.	----//---	06	-----//---	практика				
3.		09		теория				
4.		13		теория				
5.		16		практика				
6.		20		теория				
7.		23		практика				
8.		27		теория				
9.	октябрь	05		практика				
10.		07		теория				
11.		12		практика				
12		14		теория				
13		19		практика				
14		21		теория				
15		26		практика				
16		28		теория				
17	ноябрь	09		практика				
18		11		теория				
19		16		практика				
20		18		теория				
21		23		практика				
22		25		теория				
23		30		практика				

7. Содержание Модулей

1 модуль

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития спорта. Правила безопасности при занятиях спортом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке спортсменов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол,волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки к спорту.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 модуль
2 год обучения.

Введение: Терминология в спорте. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила подвижных игр.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке спортсменов.

Практика:Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших спортсменов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших спортивных учащихся

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 модуль

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация различных подвижных игр. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

8. Оценочный материал

Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивнотехнических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

5.1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (тесты)

а) Отжимания. Выполняется из положения лежа на горизонтальной ровной поверхности. Руки при этом должны быть на ширине плеч, а стопы — таза. Нужно следить за тем, чтобы пальцы ног упирались в пол. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз таким образом, чтобы он образовывал ровную и прямую линию, которая должна быть равномерной.

б)Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

в) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание

лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

г) Челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

д) Приседания. Ступни на ширину плечевых суставов, параллельно друг другу.Вес тела распределен по всей поверхности стоп.Руки за голову. Плавно опускаем таз.В нижней точке не задерживаемся — выдыхаем, возвращаемся в вертикальное положение.

9. Методические материалы

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных учащихся, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Содержание учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной части (разминка), основной и заключительной. Конкретная задача и содержание каждого занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях занятия.

Составные части тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть – разминка** (30 – 40 мин.)–комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. **Основная часть** (80—90 мин.)– комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3.**Заключительная часть** (10—15 мин.) – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в спорте принято учитывать по времени, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) на интенсивность, выраженную в баллах.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности. Воспитанники получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и, в частности, дальневосточных спортсменов в первенствах и чемпионатах.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, весы)

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности воспитанников.

- Игра: подвижные игры, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

10. Воспитательные компоненты

Подготовка квалифицированного спортсмена – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога-тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки учащегося все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными но силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-водную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм, и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Это основные моральные качества спортсмена. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий волейболом.

11. Информационные ресурсы и литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2018.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2017г.

5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2020 г.

6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2018.

7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2018

8. Ананьева Н.А., ЯмпольскаяЮ.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2017. – № 5. - С. 19 - 24.
9. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2019. - 32 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2020. - 192 с.
11. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2016. – 64 с.
12. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2019. - № 8. – С. 25 – 28.
13. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2016. - 272 с.