

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
С. Е. Кузнецова
Приказ №.421 от 30 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные туристы»
(Спортивные игры)**

Возраст обучающихся 9–11 лет
Срок освоения 1 год

Автор-составитель:
Степанов Александр Борисович, учитель физической
культуры,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Письма Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 324 (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
 - СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
 - Устава ГБОУ Гимназии №587, Фрунзенского района

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы (Спортивные игры)» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Юные туристы (спортивные игры)» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Юные туристы (спортивные игры)» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к

тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с ручным мячом, волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по программе «Юные туристы (спортивные игры)» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на занятиях;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 3-4(5) классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, заинтересованные заниматься спортивными играми для физического развития и развития воображения и стремления к совершенству своего тела.

Объем программы: 68 часа в год; (2 час в неделю).

Формы организации образовательного процесса: очная, а также сочетание форм обучения таких как индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

Формы организации образовательного процесса: очная, а также сочетание форм обучения таких как индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования, лекции, выполнение самостоятельных работ.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН-45 минут.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Юные туристы (спортивные игры)» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированные подходы.

Цель программы «Юные туристы (спортивные игры)»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся в походах и экскурсиях.

Развитие положительных качеств учащихся посредством вовлечения их в спортивную и туристическую деятельность.

Задачи:

1. *Образовательные (предметные):*

- развитие познавательного интереса к занятиям физкультурой и спортом,
- приобретение знаний, умений, навыков, используемых в жизни.

1. *Обучающие:*

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. *Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных и подвижных игр как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

Методика работы с детьми строится в направлении личностно- ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на игровых площадках, на отдыхе.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П –полный комплект (для каждого обучающегося);

К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	К
2	Скакалки	П
3	Мячи набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, гандбольные	П
4	Мат гимнастический	К
5	Ворота	К
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	П

Раздаточный материал:

- инструктажи по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, карточки с описанием комплексов упражнений;
- схемы тактики спортивных игр.

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- проекты учащихся школы ручной мяч, волейбол, баскетбол.

Методические рекомендации для педагога:

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости. быстроты.
- Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный; игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование,
- мотивация и др.);
- б) Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- в) Формы организации учебного занятия: беседа, игра. лекция, наблюдение , практическое занятие, соревнование, и др.;
- г) Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения. технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, и др.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пионербол	16	2	18	Тест-пионербол
2.	Волейбол	24	2	22	Тест-волейбол
3.	Баскетбол	28	2	26	Тест-баскетбол
	ИТОГО	68	6	62	Тест-3

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Пионербол.

Теория: Инструктаж ТБ. История возникновения и развития игры пионербол.

Практика: Передвижение: – шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, – остановки и повороты, – рывок, торможение, — челночный бег с наклоном к полу (имитация ловли мяча), – бег в разных направлениях, – прыжки вверх, «напрыгивание» – «зигзаг» с поворотом. Держание мяча: – двумя руками. Передача мяча: – двумя руками из-за головы, от груди, снизу – двумя руками в прыжке, – прямая, толчком, дальняя, близкая. Защита, прием мяча: – двумя руками на месте и после перемещений. Подача мяча: – одной рукой. Нападающий бросок: – на месте, – в прыжке, - «напрыгивание». Блокирование: – на месте, – после перемещений. Защита, блокирование

игрока: – стойка, – туловищем, – перехват, – одной рукой, двумя руками (руки полусогнуты).
Блокирование мяча: – одной рукой, – двумя руками, – снизу, – сверху, – сбоку. – передачи мяча двумя руками, прямая, толчком, дальняя, близкая.

Формы контроля: тестирование, контрольные испытания.

Раздел 2. Волейбол

Теория: Инструктаж ТБ. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Имена российских волейболистов, олимпийских чемпионов.

Практика: Передвижение: – ходьба, – бег обычный, спиной вперед, – стойки высокая, низкая, средняя, – приставными шагами влево – вправо, вперед – назад, – двойной шаг, – скачок, – прыжок. Передача мяча: – двумя руками сверху, – верхняя передача, – двумя руками в прыжке, – одной рукой в прыжке, – на месте, в падении, с выпадом в сторону, – снизу двумя руками. Нападающий удар: – прямой, – обманный (скидка), – с высокой, средней, низкой передачи, – точный выход на мяч. Подачи: – нижняя прямая, – верхняя прямая, – верхняя боковая, – в прыжке (силовая). Прием мяча: – снизу двумя руками, – снизу одной рукой в падении, – на месте, в движении, – сверху двумя руками на месте, в движении, – снизу двумя руками в падении. Блокирование: – индивидуальное, по зонам (2, 3, 4), – групповое, по зонам (2, 3, 4), – на месте, после перемещения.

Формы контроля: тестирование, контрольные испытания.

Раздел 3. Баскетбол.

Теория: Инструктаж ТБ. Правила игры. Жесты судьи

Практика: Передвижение: – стойка (в нападении, в защите), – приставные шаги вперед-назад, влево-вправо, – бег вперед-назад, челночный, зигзагом, – остановка прыжком, на два шага, – повороты вперед-назад, на осевой ноге.

Ловля мяча: – двумя руками, – одной рукой, – на месте, в движении, – высоколетящих мячей, – с полуотскока, с отскока.

Передача мяча: – на месте, в движении, – в парах, в тройках, со сменой мест, – двумя руками от груди, – двумя руками с отскоком от пола, – двумя руками сверху, из-за головы, – одной рукой от плеча, – одной рукой от головы, – одной рукой сбоку, – скрытая передача, – за спиной, – под рукой, – крюком. Ведение мяча: – с изменением скорости, с изменением направления, – смена темпа, ритма, – с изменением высоты отскока, – без зрительного контроля, – переводы мяча с поворотом, за спиной. Броски: – одной рукой от головы, – с отскоком от щита, без отскока под углом 45° , – от плеча, – добивание, – с поворотом (крюк, полукрюк), – в движении, – прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, – штрафной бросок, – трехочковый бросок, – в прыжке. Защита: – выбивание мяча, – накрывание мяча, – вырывание

мяча, – перехват мяча. Финты: ложное истинное – рывок, – ведение – передача, – проход – проход, – бросок – передача, – ведение – поворот – передача, – бросок – проход – бросок, – бросок – поворот-бросок.

Формы контроля: Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Тактика

1. Пионербол

Тактика в пионерболе. Это индивидуальные, групповые, командные действия. Результаты коллективных действий во многом зависят от уровня индивидуального мастерства. Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды.

Командные действия строятся на взаимодействии защиты и нападения. Необходимо моделирование индивидуальных и групповых действий как в нападении, так и в защите.

Тактика защиты: – выбор позиции на площадке, подстраховка партнера (перемещение, стойки), закон сохранения мяча, ловить мяч двумя руками, блокировка нападающего броска.

Игровая дисциплина, ответственность.

Тактика нападения: .Индивидуальные действия: – выбор места (открывания) для нападающего броска, – изменение траектории передач в зависимости от плана игры, – изменение направления передач. При подачах: – чередование способов подач, разных видов подач, – подача на «слабого» игрока, – подача между игроками, – подача к боковым и лицевым линиям, – укороченные подачи. Перемещение, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи. При выполнении атакующего удара: – выполнение передачи для атакующего удара.

Групповые и командные действия: – между игроками задней и передней линии (принимающих подачу и выполняющих нападающий бросок) – передача на сетку – атака на опережение или обман, – выбор места при подаче, – чередование способов подач,

Индивидуальные действия: – выбрать место, стойку, – при блокировании определить направление броска, – при приеме мяча определить направление полета мяча, – страховка партнеров. Групповые действия: – своевременно выбирать место при приеме подачи, нападающего броска, при блокировании, на страховке блокирующих, опека слабо принимающих партнеров, – обучение групповым тактическим действиям в защите. Примерная схема: прием подачи, первая передача в зону 3(2,4), вторая передача в соответствии с сигналом тренера. Командные действия: – определяет выбор места при подаче, – расстановка в линию или уступами (углом вперед, углом назад), – взаимодействие между блоком и защитой.

2. Волейбол

Тактика нападения и тактика защиты.

В каждом из этих разделов есть индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действие соперника и своевременно выбрать место при приёме подачи, нападающего удара, для страховки, при блокировании, умение выбрать способ приёма мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь при блокировании. В учебно-тренировочном процессе требуется моделирование различных игровых ситуаций, что эффективно решается в интегрированной тренировке.

Нападение. Индивидуальные действия: – выбор места при второй передаче, подаче, нападающем ударе, – равномерное распределение передач для атакующих ударов, – передача нападающему против слабого блокирующего, – изменение траектории передач в зависимости от плана игры, – изменение направления передач. При подачах: – чередование способов подач, разных видов подач, – подача на «слабого» игрока, – подача на основного нападающего, – подача на игрока, вступившего в игру после замены, – подача между игроками, – подача к боковым и лицевым линиям, – укороченные подачи с места, в прыжке. Перемещение, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи. При выполнении атакующего удара: – выбор способа отбивания мяча через сетку, – имитация атакующего удара и передача («обман»), – имитация атакующего удара и передача в прыжке, – имитация передачи и атакующий удар, – выполнение передачи для атакующего удара. Групповые и командные действия: – между игроками задней и передней линии, – при игре связующего на передней линии, – принимающих подачу и нападающий удар – с нападением, – имитация нападающего удара нападающим: а) взаимодействие без изменения направления; б) с изменением направления перемещения, – нападение игрока со второй передачи игрока передней линии. Защита – атакующий удар в дальние зоны площадки, – передача занижена – косой удар или обман, – передача на сетку – атака на опережение или обман, – выключение из приема определенного игрока, – взаимодействие с выходящим игроком, – выбор места при подаче, – чередование способов подач, – при подаче информативен замах подающего (защитник «читает» по замаху), – страховка игрока, принимающего подачу, – страховка игрока, слабо принимающего подачу, – подача между игроками, – силовая в прыжке, укороченная подача (планер в прыжке). Индивидуальные действия: – выбрать место, стойку, – при блокировании определить направление удара, – при приеме мяча определить направление полета мяча, – страховка партнеров. Групповые действия: – своевременно выбирать место при приеме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке блокирующих, опека слабо

принимающих партнеров, – обучение групповым тактическим действиям в защите. Примерная схема: прием подачи, первая передача в зону 3(2,4), вторая передача в соответствии с сигналом тренера. Командные действия: – определяет выбор места при подаче, – расстановка в линию или уступами (углом вперед, углом назад), – взаимодействие между блоком и защитой.

3. Баскетбол

Тактика изучает закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Существует тактика нападения и тактика защиты. Защита – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план, гибкое сочетание быстрого и позиционного нападения, зонной и личной защиты. Необходимо совершенствование передвижений игроков, моделирование игровых ситуаций. Нападение. Индивидуальные действия: – игрок с мячом: атака корзины, розыгрыш мяча, – игрок без мяча: выход для получения мяча, выход для отбора мяча. Групповые действия: – заслоны (боковой, задний, передний), наведение, – передай мяч и выходи, – сдвоенный заслон, бросок с фланга из-под заслона, – комбинация с броском с фланга. Командные действия: – быстрое нападение (прорыв), – борьба за отскок и быстрая передача, – позиционное нападение: через центрального, без центрального. Защита. Индивидуальные действия: – против игрока без мяча, – против выхода на свободное место, – против розыгрыша мяча, – против игрока с мячом. Групповые действия: – подстраховка, – переключение, – проскальзывание, – групповой отбор мяча, – против заслона, наведение. Командные действия: – система личной защиты, – зонная защита, – система прессинга (зонный, личный, смешанный). Взаимодействие игроков. – подстраховка; переключение; групповой отбор мяча, наведение, – против тройки; против заслона, против выхода на свободное место; – зонная защита, личная защита, смешанная защита, зонная защита. Схемы: 2-1-2; 3-2; 1+3+1.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
Пионербол					16				
1.	09	05	14.50-16.20	Теоретическое занятие	2	Правила ПП и ТБ. История	Спорт площадка	Тестирование	

				Инструктаж Сдача контрольных нормативов		возникновения и развития игры пионербол. Стойка, перемещение игрока приставными шагами. Развитие быстроты.			
2	09	12	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Броски м из-за головы двумя руками (инд. в стенку, в парах (через сетку), в группах). Правила игры.	Спорт площадка	Опрос	
3	09	19	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Броски и ловля м. на месте и после перемещения. Развитие координации. Челночный бег.	Спорт площадка	Эстафеты	
4	09	26	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Броски мячом в цель. Передача на месте и в движении в парах. Учебная игра.	Спорт площадка	Нормативы бросков	
5	10	03	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Низкий старт и стартовый разгон, ловля мяча после перемещений. Действия игрока после приема мяча (комбинации): приём мяча, открывание игроков	Спорт площадка	Наблюдение	

						нападения, пас, атакующий бросок. Эстафеты с мячами.			
6	10	10	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Нападающий бросок. Броски мяча из-за головы с активным движением кистей. Комбинации: приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. ОФП. Учебная игра.	Спорт площадка	Наблюдение	
7	10	17	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Нападающий бросок (с «напрыжки», в прыжке). Броски мяча из-за головы с активным движением кистей. Комбинации: приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. ОФП.	Спорт площадка	Наблюдение	
8	10	24	14.50-16.20	Игра Теоретическое занятие	2	Подача броском одной рукой (сбоку или снизу). Учебная игра.	Спорт площадка	беседа	
Волейбол					24				
9	11	7	14.50-16.20	Практическое занятие Инструктаж	2	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	спортзал	Наблюдение	
10	11	14	14.50-16.20	Практическое	2	Стойки с	спортзал	Наблюдение	

				занятие		перемещениям и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Правила игры.			
11	11	21	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	спортзал	Наблюдение	
12	11	28	14.50-16.20	Игра Теоретическое занятие Текущий контроль	2	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	спортзал	Тестирование	
13	12	5	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол	спортзал	Наблюдение	
14	12	12	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	спортзал	Наблюдение	
15	12	19	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	спортзал	Нормативы	
16	12	26	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Прием мяча снизу, сочетание	спортзал	Наблюдение	

						первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием			
17	01	16	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениям и, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	спортзал	Наблюдение	
18	01	23	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	спортзал	Тест	
19	01	30	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	спортзал	Соревнование	
20	02	6	14.50-16.20	Игра	2	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	спортзал	Опрос	
БАСКЕТБОЛ					28				
21	02	13	14.50-16.20	Теоретическое занятие Инструктаж Практическое занятие	2	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судьи. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	спортзал	Опрос инструктажа	
22	02	20	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	спортзал	Наблюдение	

23	02	27	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте.	спортзал	Наблюдение	
24	03	6	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (на месте, по прямой). Вырывание и выбивание мяча.	спортзал	Нормативы	
25	03	13	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (без зрительного контроля).	спортзал	Наблюдение	
26	03	20	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	спортзал	Наблюдение	
27	04	3	14.50-16.20	Игра Теоретическое Занятие Текущий контроль	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита.	спортзал	Тест	
28	04	10	14.50-16.20	Игра	2	Ведение мяча с последующим броском в корзину.	спортзал	Соревнование	
29	04	17	14.50-16.20	Теоретическое занятие	2	Прыжок толчком одной ноги. Прыжок толчком двух ног.	спортзал	Опрос	
30	04	24	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	спортзал	Наблюдение	
31	04	30	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Комбинации: ловля, передача,	Спорт площадка	Нормативы результат	

						ведение, бросок.		
32	05	7	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Спорт площадка	наблюдение
33	05	15	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Спорт площадка	тестирование
34	05	22	14.50-16.20	Игра	2	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	Спорт площадка	Соревнование Результат
ИТОГО					68			

Формы

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же учащегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы по каждому разделу.

Для учащихся 1 года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Оценочные материалы:

<http://www.gto.ru/norms>;

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в пионербол:

Ловля и передача мяча в группах (20 передач с отскоком от стены) «Броски мяча в колонне»

Подача мяча по зонам (до 5 попаданий).

Атакующий бросок (на правильность).

Прием мяча после подачи (из 5).

Игровая деятельность во время командных и комбинированных эстафет.

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по

зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий во время командных и комбинированных эстафеты.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время командных и комбинированных эстафеты.

Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО)	высокий		средний		низкий
Виды испытаний					
Промежуточная аттестация					
М	Ж	М	Ж	До средних показателей	
Прыжок в длину с места (см)	155	140	130	115	
Отжимание на полу (раз)	16	10	12	8	
Метание мяча весом 150 гр. (м)	30	18	26	14	
Виды испытаний	высокий		средний		низкий
Итоговая аттестация					
М	Ж	М	Ж	До средних показателей	
Прыжок в длину с места (см)	175	165	155	140	
Отжимание в упоре лежа (раз)	20	14	16	10	
Метание мяча весом 150 гр. (м)	34	22	28	16	

Общий уровень подготовки обучающегося по программе

Вычисляется педагогом ежегодно как среднеарифметический показатель по

пяти направлениям практической и теоретической подготовки по программе. Направления аттестации	высокий, средний, низкий
Уровень походной подготовки	
Уровень физической подготовки	
Уровень знаний по краеведению	
Уровень практической подготовки по технике пешеходного туризма	
Уровень теоретической подготовки по спортивному ориентированию	
Уровень подготовки по программе: (Промежуточная аттестация, Итоговая аттестация)	

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2015г.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы» Автор :Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012.
5. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
6. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г

Список литературы для детей и родителей:

1. Алексеев А. "Питание в туристском походе". ЦДЮТФ, Москва. 1995
2. Алешин В."Карта в спортивном ориентировании" Москва, Ф и С.1983
3. ГОУ СПб "Балтийский берег" Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. СПб, 2007г.
4. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности путешествий СПб ГДТЮ, 1995г.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно – методическое пособие Москва, 2000 г.
6. Штюмер Ю.В. "Краткий справочник туриста". Москва, ПРОФИЗДАТ 1985г.
7. Кудрявцева Т.А. «Бабочка над заливом», СПб., 2011.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Спортивный туризм: <http://toplimit.ru>
2. Спортивное ориентирование: <http://o-site.shb.ru>