

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ – ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ – ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №24
 Н.В.Федякина
« 30 » августа 2023г.
Приказ от « 30 » августа 2023г.
№ 85



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 154 часов
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор – составитель:
Фомина Людмила Викторовна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии с конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Законом РФ «Об образовании», указами Президента РФ.

Направленность программы:

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в секции спортивные игры являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа секции ОФП подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий секции следующие: спортивная площадка, для занятий пляжным волейболом, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: кабинет для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием учащихся, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

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 «ОФП» на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по спортивным играм 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. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы:

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 6-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Уровень программы: базовый

Объем программы: 154 часов

Срок реализации: 1 год

Форма обучения:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Режим занятий.

Время, отведенное на годичное обучение составляет 154 часов в год (3,5ч неделю).

Особенности организации образовательного процесса:

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола, баскетбола, бадминтона и проводятся спортивные игры.

Цель программы:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта. Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (6 часа)

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населения.

2. Краткий обзор развития волейбола \ баскетбола \ бадминтона.

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу \ баскетболу \ бадминтону в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях ОФП.

4. Основы техники и тактики спортивных игр.

Понятие о технике игры в волейбол \ баскетбол \ бадминтон. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе \ баскетболе \ бадминтоне.

5. Правила игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий.

7. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

8. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи.

Раздел 2 Общая физическая подготовка. (16 часа)

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 6—11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции; легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка. (25 часов)

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 6-11-х классов — 1—5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Раздел 3 Техническая подготовка. (60 часов)

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

5. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

6. Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

Раздел 3 Контрольные нормативы. (10 часов)

Сдача контрольных нормативов по плану. Бег, прыжки, метания.

Раздел 4 Учебно-тренировочные игры. (37 часов)

Участие команд в соревнованиях и товарищеских встречах по положению.

Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	6	6		
1.1.	Т/б на тренировках.		1		
1.2.	Физ.культура в России.		1		
1.3.	Гигиена спортсмена.		1		
1.4.	Врачебный контроль		1		

1.5	Правила соревнований		1		
1.6	Оборудование и инвентарь		1		
2.	Общая физическая подготовка.	16		16	
2.1.	ОРУ			4	
2.2.	Акробатические упражнения			4	
2.3	Подвижные игры и эстафеты			4	
2.4	Легкоатлетические упражнения			4	
3.	Специальная физическая подготовка	25		25	
3.1.	Развитие быстроты			5	
3.2.	Развитие скоростно-силовых качеств			5	
3.3.	Развитие ловкости			5	
3.4	Развитие специальной выносливости			5	
3.5	Развитие прыгучести			5	
4	Техническая подготовка	60		60	
4.1	Основы техники и тактики игры волейбол.			20	
4.2	Основы техники и тактики игры баскетбол.			20	
4.3	Основы техники и тактики игры бадминтон.			20	
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях.	10		10	
6	Учебно-тренировочные игры	37		37	
	Итого:	154	6	148	

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивные игры являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивные игры являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

2.Комплекс организационно – педагогический условий Календарный учебный график

Учебная четверть	Даты начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
Первая четверть	01.09 - 26.10		8	42	
Вторая четверть	05.11 - 29.12	31.12 – 09.01	8	54	
Третья четверть	12.01 - 22.03		10	66	
Четвертая четверть	31.03 - 25.05		8	48	
		ИТОГО	44 недели	198 дней	198 часов

Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы.

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (18м x 9м), палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы аттестации:

Для каждого возраста программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, практическое судейство.

Способы проверки результатов.

- 1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- 2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Оценочные материалы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, киноколяцков, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Список литературы

Литература для учителя:

Рабочая программа «физическая культура» 5-9 кл., 10 – 11 кл., Москва «Просвещение» 2021 г.
Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика». Москва «Просвещение» 2012г.

«Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.

Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.

«Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.

«Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.

«Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.

Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова

Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2021

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «ОФП» для учащихся 6-11 классов, разработанную учителем физической культуры МБОУ СОШ №24 имени Н.И. Остапенко хутора Болгов муниципального образования Усть-Лабинский район
Фоминовой Людмилой Викторовной

Программа дополнительного образования для учащихся 6-11 классов «ОФП» разработана в соответствии с конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, законом «Об образовании», указами Президента РФ. Срок реализации программы - 1 год, общий объем часов - 154, количество часов в неделю - 3,5.

Актуальность программы определяется её направленностью на создание условий для развития всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), формирование различных двигательных навыков, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа секции «ОФП» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Все структурно-содержательные части программы описаны достаточно подробно. Программа представляет собой цельный продукт научно-методической деятельности учителя.

В основе программы «ОФП» - игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Через игру и посредством игры делается попытка: 1) использовать ОФП, как элемент физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения т.е. физической культуры в целом; 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

Система обучения по программе дополнительного образования «ОФП» позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО.

В процессе реализации программы большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, развитию всех необходимых качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Основной целью программы является полноценное физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования для учащихся 6-11 классов «ОФП» - учителя физической культуры Фоминовой Л.В. соответствует требованиям и может быть рекомендована к внедрению и использования в учебно-воспитательном процессе.

22.04.2024г.

Директор МБУ «Центр
развития образования»

Ю.В. Езубова

Методист МБУ «Центр
развития образования»

С.В. Севастьянова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа № 24 имени Н.И Остапенко

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 24
Н.В. Федякина
«14» сентября 2022г.
Приказ №1 от 01 сентября 2022г.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Подвижные игры»
на основе учебной программы
«Физическая культура»
автор В.И. Лях
для учащихся 1-4 классов общеобразовательных
школ**

Составители: **Фомина Людмила Викторовна**
Фоминов Илья Александрович

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления .

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематический план спортивно-оздоровительного направления

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9

5	Игры с элементами спортивных игр			1	13	1	13	1	13
6	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов	33		34		34		34	

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 16 занятий

2 – 4 года обучения (102 часа)

(34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 42 занятия

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
Игры на взаимодействие между учащимися							
1			Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2			Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3			Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4			Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
5			Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
6			Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7			Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8 9			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
10			Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11			игра «Птицы и	1	совершенствование	зал	музыкаль

			клетка»		быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений		ное сопровожд ение
12			игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
Игры на развитие двигательных качеств							
13			Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
14			Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
15			игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч
16			Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкаль ные инструме нты
17			игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
18 19			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
20			Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
21			Игра «Паровозик»	1	совершенствование навыков бега,	игровая площадка	

					умение играть группой		
22			Игры по выбору учащихся	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал	по выбору
23			игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
24			игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка	
25			игра «Салки»	1	развивать быстроту движений	площадка	
26 27			Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
28			Эстафета «Кенгуру»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	мешок
29			игра «Симон говорит»	1	развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
30			игра «мишки и шишки»»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал	шишки и мешки
31			игра «Медведь»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	
32 33			Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	

2 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	пла	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки

2		игра «Чай-чай выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3		игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
4		игра «Вызовы»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
5		игра «Гонка мячей по кругу»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
6		Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
7		игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
8		игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
9		игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
10		<u>ритмическая гимнастика</u> игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11		игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождени е
12		«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождени е
13		игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическа я скамейка, кегли разного цвета, мячи
14 15		игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождени е

16		"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
17						
18						
19		игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
20		<u>подвижные игры</u> эстафеты	1	воспитание умения владеть собой, развитие быстроты	спортивный зал	мячи
21		игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
22		эстафеты	1	развитие координационных способностей	стадион	мячи
23		игра «Попади в цель»	1	Развивать глазомер, ловкость	площадка	
24		Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	по выбору
25		эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	кегли, флажки, санки
26		эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	мячи
27		игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
28		игра «Класс, смирно!»	1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
29		Броски мяча в корзину	1	развитие меткости	спортивный зал	мячи
30		игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спортивный зал	кегли, мячи
31		игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мяч
32		Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	скакалки
33		игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
34		игра «Солнышко»	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству;	площадка	обручи и гимнастически

				уважать чужое мнение		е палки
--	--	--	--	----------------------	--	---------

3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
3			игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
4			игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
5			игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6			Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7			«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8			«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
9			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
10			<u>ритмическая гимнастика</u> «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	
11			Упражнения на согласованность	2	работать над выразительностью	спортивный зал	музыкальное

12		движений с музыкой		выполнения движений комплекса под музыку		сопровождение
13		игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
15						
16						
17		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
18		игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
19		«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
20		<u>подвижные игры</u> эстафеты	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	мячи
21		Прыжки на большой скакалке	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	скакалки
22		игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	площадка	
23		игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	площадка	гимнастические палки
24		игры на развитие скорости	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	площадка	мячи
25						
26		игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	площадка	
27		игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли

28		игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
29 30 31		«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка	кегли, мячи, обручи
32		«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	гандбольный мяч
33 34		Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору

4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1 2 3			Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
4 5			Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
6 7			Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	жгут
8 9			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
10			<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие,	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение

			строевые и прикладные упражнения)				
11			Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
12			Упражнения с элементами хореографии и танца;	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
13			Игры с лентами «Осенний лес»				
14			«Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
15			«Прыжки по полосам»				
16			упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
17							
18							
19			Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
20			<u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> Эстафета 4х50 м	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	конусы
21			игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка	
22			Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивная площадка	кегли
23			«Кто дальше уедет»				
24			игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	

25		эстафеты	1	Развитие выносливости	спортивная площадка	
26		"Снайперы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	
27		"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал	
28		"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки
29		Бег с мячом	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
30		Бег по линиям				
31		«День» и «Ночь»				
32		Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи
33		«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка
34						

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Подвижные игры»

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; - формирование представлений об этических идеалах и ценностях; - отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	- Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; - Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения - демонстрировать уровень физической подготовленности	- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - Знать различные виды игр; - Выполнять правила игры.

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
- определять уровень развития физических качеств; - договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; - проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.	- Управлять своими эмоциями; - Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; - Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.	- Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; - Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; - Управлять своими эмоциями;	- Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; - Владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
-----------------------	---------------------------	-----------------------

• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
--	--	--

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),
стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
палка гимнастическая,
скакалка детская,
мат гимнастический,
коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч пластиковый детский,
планка для прыжков в высоту,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
лента финишная.

Рецензия
на программу внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся начальных классов,
разработанную учителями физической культуры
МБОУ СОШ № 24 имени Н.И. Остапенко хутора Болгов
муниципального образования Усть-Лабинский район
Фоминовой Людмилы Викторовны и Фоминовым Ильёй Александровичем

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», рассчитана для обучающихся 1-4 классов.

Программа рассчитана на срок обучения 4 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю: в 1 классе – 33 занятия в год, в 2-4 классах – 34 занятия в год. В программе распределены часы теоретического и практического плана, с преобладанием практических часов.

Программа направлена на создание условий и формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся.

Реализация программы обеспечивает развитие физических, спортивных способностей, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности, позволяет ребенку проявить себя, выявить и развивать свой физический и спортивный потенциал. Младшие школьники получают возможность в игровой ситуации научиться регулировать степень внимания и мышечного напряжения; приспосабливаться к изменяющимся условиям, быстро принимать решение и приводить его в исполнение проявлять инициативу, добиваться достижения общей цели; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий, оказывать товарищескую поддержку, организовать и проводить самостоятельно подвижные игры.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста и подразделяются на индивидуальные, парные, коллективные; игры с использованием гимнастических, легкоатлетических видов движений (бегом, прыжками, метанием); подготовительные игры к спортивным видам (баскетболу, волейболу, футболу и другим); эстафеты.

Занятия во внеурочной деятельности «Подвижные игры» способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей спортом, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программа «Подвижные игры» обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития детей, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» учителей физической культуры Фоминовой Л.В. и Фоминова И. А. Соответствует требованиям и может быть рекомендована для использования учителями начальных классов и учителями физической культуры при организации внеурочной деятельности на уровне начального общего образования.

22.04.2024г.

Директор МБУ «Центр
развития образования»

Ю.В. Езубова

Методист МБУ «Центр
развития образования»

С.В. Севастьянова

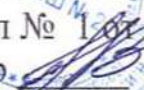
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24 имени Н И Остапенко

УТВЕРЖДЕНА

на заседании методического совета

МБОУ СОШ №24

Протокол № 1 от 29 августа 2022г.

Директор  Федякина Н. В.



Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления.

«Волейбол»

возраст детей: 14-17 лет

срок реализации: 4 года

Составители программы:

учителя физической культуры
Фомина Л.В., Фоминов И.А.

х. Болгов

2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (8-11 кл.).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 14 - 17 лет.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

4 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований областного уровня.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	100	10	90
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		2	30
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		2	20
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		6	40
2.	Специальная физическая подготовка	100	10	90
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		2	20
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		2	20
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		2	15
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		2	15
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		2	20
3.	Техническая подготовка	65	25	40
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		5	10
3. 2.	Поддачи мяча		5	10
3. 3.	Стойки		5	10
3. 4.	Нападающие удары		5	5
3. 5.	Блоки		5	5
4.	Тактическая подготовка	20	10	10
4. 1.	Тактика подач		5	5
4. 2.	Тактика приёмов и передач		5	5
5.	Правила игры	20	15	5
	Итого:	306	71	235

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общесфизическая подготовка	80	6	74
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		2	22
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		2	22
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		2	30
2.	Специальная физическая подготовка	80	5	75
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		1	15
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		1	15
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		1	15
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		1	15
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		1	15
3.	Техническая подготовка	80	7	73
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		2	15
3. 2.	Подачи мяча		2	15
3. 3.	Стойки		1	13
3. 4.	Нападающие удары		1	15
3. 5.	Блоки		1	15
4.	Тактическая подготовка	55	4	51
4. 1.	Тактика подач		2	25
4. 2.	Тактика приёмов и передач		2	26
5.	Правила игры	10	2	8
	Итого:	306	25	281

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	80	5	75
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		1	20
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		2	20
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		2	35
2.	Специальная физическая подготовка	80	10	70
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		2	15
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		2	15
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		2	15
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		2	12
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	2	13
3.	Техническая подготовка	90	10	80
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		2	20
3. 2.	Подачи мяча		2	20
3. 3.	Стойки		2	10
3. 4.	Нападающие удары		2	15
3. 5.	Блоки		2	15
4.	Тактическая подготовка	35	10	25
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите		5	8
4. 2.	Тактика нападающих ударов		3	8
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов		2	9
5.	Психологическая подготовка.	10		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		2	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.			8
6.	Правила игры	10	4	6
	Итого:	306	42	264

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	60	3	57
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		1	15
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах		1	15
1. 3.	Спортивные и подвижные игры		1	27
2.	Специальная физическая подготовка	70	8	62
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений		5	42
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения		3	20
3.	Техническая подготовка	100	10	90
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			15
3. 2.	Подачи мяча		2	15
3. 3.	Нападающие удары		2	15
3. 4.	Блоки		2	15
3. 5.	Передвижения			15
3. 6.	Защитные действия		4	15
4.	Тактическая подготовка	66	9	57
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите		3	18
4. 2.	Тактика нападающих ударов		3	18
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов		3	21
5.	Психологическая подготовка.	5		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.			4
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	306	31	275

Содержание дополнительной образовательной программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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 в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

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

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

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 волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. 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 волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

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 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. 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, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

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.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

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: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «марита»). 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: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая	Лекция, беседа,	Рассказ, просмотр	Опрос уч-ся,

подготовка.	посещение соревнований.	аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение .

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 24 комплекта волейбольной формы (12 мужских и 12 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
11. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы.

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.
Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.
«Беларусь» 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.
Москва. «Просвещение» 2007.
Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва,
«Физкультура и спорт» 1969.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура
и спорт» 2007.

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000

5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из	4 - 6	11 - 15

	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17

7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140

8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Рецензия

на программу дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления «Волейбол» для учащихся 5-9 классов учителей физической культуры МБОУ СОШ № 24 имени Н.И. Остапенко хутора Болгов муниципального образования Усть-Лабинский район Фоминовой Людмилы Викторовны и Фоминова Ильи Александровича

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа рассчитана на обучающихся 14-17 лет (8-11 класс). Срок реализации – 4 года, 306 часов в год.

Актуальность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Преподавание данной программы связано как с получением знаний, навыков и умений игры «Волейбол», так и знаний в развитии спорта, а также участие в районных и краевых соревнованиях. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа имеет четкую структуру: цели, задачи, способы достижения, которые согласуются между собой.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» учителей физической культуры МБОУ СОШ № 24 Фоминовой Л.В. и Фоминова И.А. соответствует требованиям и может быть рекомендована к использованию учителями физической культуры образовательных учреждений.

22.04.2024г.

Директор МБУ «Центр
развития образования»

Методист МБУ «Центр
развития образования»

Ю.В. Езубова

С.В. Севастьянова

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
**Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования**

**«Федеральный институт
повышения квалификации и переподготовки»**

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772418989197

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0999

Город

Москва



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №24
16 сентября 2023 года
[Signature]
(Н.В. Федякина)

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Фоминова

Людмила Викторовна

с 15 августа 2023 г. по 15 сентября 2023 г.
прошла повышение квалификации в

АНО ДПО «ФИПК и П»

**по программе дополнительного профессионального
образования**

**«Методика преподавания курса
«Шахматы в школе»
в условиях реализации ФГОС»**

в объеме

72 часа



Руководитель
Секретарь

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name M.A. Davidenko.

М.А. Давиденко

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Y.A. Porjadina.

Ю.А. Порядина

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201556985



КОПИЯ

Директор МБОУ СОШ № 24

И.В. 10/09/24

Регистрационный номер №

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Фомина Людмила Викторовна

(фамилия, имя, отчество)

с «07» ноября 2024 г. по «09» ноября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

«Методика обучения технике и тактике «Самбо» в

по теме: образовательных организациях»

(наименование программы повышения квалификации)

24 часа

в объеме (расчетное время)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
«Самбо» в системе физического воспитания школьников	2 часа	зачтено
Теоретические основы «Самбо»	2 часа	зачтено
Дидактические особенности освоения «Самбо»	4 часа	зачтено
Методика обучения технике «Самбо»	7 часов	зачтено
Методика обучения тактике «Самбо»	9 часов	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



И.о. Ректор

И.В. Лихачева

Секретарь

Е.Н. Головкин

Город Краснодар

Дата выдачи 09 ноября 2024 г.

Российская Федерация
Научно-Производственное Объединение
ПрофЭкспортСофт
ООО "НПО ПРОФЭКСПОРТСОФТ"
образовательная платформа
«Педагогический Университет РФ»
<https://pedagogicheskii-universitet.ru/>
Лицензия № Л035-01214-32-00231043 от 25.02.2020 г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации
00000614421 97024

Документ о квалификации
Регистрационный номер
156942197024



г. Брянск
Дата выдачи 08.11.2024г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Фоминова Людмила Викторовна

прошла(а) обучение

в Научно-Производственном Объединении
ПрофЭкспортСофт
по программе дополнительного
профессионального образования
повышение квалификации

*«Основы и организация работы педагога с родителями по
предупреждению безадаптивности, правонарушений,
антиобщественных действий несовершеннолетних»
в объёме 36 часов*



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ №24
Н.В. Федякина
(Н.В. Федякина)

Директор

Горелова Н.В.



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

022423775683

Документ о квалификации

Регистрационный номер

24-2447-НУ-02

Город

Уфа

Дата выдачи

09 января 2025 г.



МБОУ СОШ

(И.В. Ф.)

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Фоминова
Людмила Викторовна**

с «19» декабря 2024 года по «09» января 2025 года
прошел(а) повышение квалификации в (на)

Институте дополнительного образования

по дополнительной профессиональной программе

**«Тренер-преподаватель. Организация деятельности
тренера по волейболу»**

в объёме

72 часа



Руководитель
Секретарь

Е.И. Маг



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Благодарность

**Фоминовой
Людмиле Викторовне,**
учителю физической культуры
МБОУ СОШ № 24,

за участие в краевом туристском слёте
педагогов Краснодарского края.

Начальник УО



А.А.Баженова

г. Усть-Лабинск,
2024 г.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ СОШ № 24
(Н.В. Федякин)



Трашота

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Фоминовой Людмиле Викторовне

за активное участие в Спартакиаде
трудящихся Кубани 2025 года
за женскую сборную муниципального образования
Усть-Лабинский район по волейболу

Начальник Отдела по физической
культуре и спорту администрации
муниципального образования
Усть-Лабинский район



В.П. Манышин





Грация

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Фоминовой Людмиле Викторовне

за активное участие в Спартакиаде
трудящихся Кубани 2024 года
за женскую сборную муниципального образования
Усть-Лабинский район по волейболу

Начальник Отдела по физической
культуре и спорту администрации
муниципального образования
Усть-Лабинский район



В.П. Маньшин



КОПИЯ ВЕРНА

Директор МБОУ СОШ №24

Григорьева

(Н.В. Григорьева)

