

Приложение
к Основной образовательной программе
Дополнительного образования детей и взрослых

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Школьный спортивный клуб

«ТЕМП»,

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Краснов Э.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 2. Программа детского объединения «ОФП»
 3. Организационно-педагогические условия
 4. Календарный учебный график
 5. Содержание программы
 6. Планируемые результаты
 7. Формы аттестации
 8. Методическое обеспечение
- Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школьный спортивный клуб» разработана и составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273, приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа носит комплексный характер и включает в себя:

- занятия спортивных секций и объединений;
- спортивные соревнования;
- физкультурно-спортивные мероприятия и праздники;
- просветительские мероприятия;
- спортивные занятия во внеурочное время.

Оригинальность программы в её сквозном характере относительно всего учебного процесса МКОУ «Кременская СОШ». Начиная с утренней зарядки и заканчивая спортивными кружками, школьник находится в здоровьесформирующей атмосфере единого планируемого пространства. В связи с этим стал возможен 100%-й охват учащихся школы деятельностью клуба (в школе только около 20% учащихся являются местными, остальные не имеют возможности посещать кружки и различные формы дополнительного образования). Каждый школьник имеет возможность стать активным представителем школьного спортивного клуба и претендовать на награды и внутриклубные статусы.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Регулярные занятия проводятся в рамках кружка «ОФП»

2. Программа детского объединения «ОФП»

Программа кружка направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ ОФП

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
2	<i>Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий</i>	1	1	-
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			
	Гигиена закалывания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления	1	1	-
	Правила соревнований спартакиады, их организация и проведение	1	1	-
	Основы методики обучения упражнений, входящих в Президентские состязания.	1	1	-
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	4	1	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9

5	Настольный теннис. Бадминтон	10	1	9
6	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	20	1	19
7	Стрельба пулевая	5	1	4
8	Упражнения с отягощениями. Работа на тренажерах	12	1	11
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	68	12	56

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушапат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь,

соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Стрельба пулевая: История развития стрелкового спорта. Развитие стрелкового оружия в России. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки. Порядок разборки и сборки винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных. Соревнования.

Настольный теннис и бадминтон: Основные технические приемы: Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Тактическая подготовка. Техника нападения. Техники передвижения. Беспашный способ передвижения. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.

Упражнения с отягощениями и на тренажерах: Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс). Упражнения на мышцу-разгибатель. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Грудные мышцы. Дельтовидные. Широчайшие мышцы спины. Упражнения на мышцы бедра. Упражнения на пресс. Упражнения на растяжку мышц спины. Упражнения на мышцы предплечья

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата		СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Количество часов
План	Факт		
1 нед		Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	2
Кроссовая подготовка – 4ч. Футбол – 5 ч.			
2 нед		Чередование ходьбы и бега. Учебная игра в футбол.	2
3 нед		Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Футбол: Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2

4 нед		Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Футбол: Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	2
5 нед		Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Футбол: Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	2
6 нед		Футбол: Тренировочная игра. ТЕОРИЯ	2
Волейбол: 6ч. Упражнения с отягощениями- 6ч.			
7 нед		Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
8 нед		Приём, передача мяча в парах, тройках.	2
9 нед		Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
10 нед		Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
11 нед		Нападающий удар. Блокирование мяча. Упражнения с отягощениями на развитие силы.	2
12 нед		Учебно-тренировочная игра. Соревнования. ТЕОРИЯ.	2
Баскетбол: 6ч. Упражнения на тренажерах- 6ч.			
13 нед		Ведение мяча правой и левой рукой. Упражнения на тренажерах.	2
14 нед		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Упражнения на тренажерах.	2
15 нед		Учебная игра. Упражнения на тренажерах.	2
16 нед		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.	2
17 нед		Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.	2
18 нед		Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. ТЕОРИЯ.	2
Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.			
19 нед		Круговая тренировка на снарядах: перекладина.	2
20 нед		Круговая тренировка на снарядах: брусья, опорный прыжок.	2
21 нед		Круговая тренировка на снарядах: перекладина, акробатическая дорожка.	2
22 нед		Круговая тренировка на снарядах: перекладина, акробатическая дорожка.	2
23 нед		Круговая тренировка на снарядах: опорный прыжок, акробатическая дорожка.	2
24 нед		Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. ТЕОРИЯ.	2

Стрельба пулевая – 5 ч.			
25 нед		Техника безопасности при стрельбе. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	2
26 нед		Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	2
27 нед		Внутригрупповые соревнования Упражнения на тренажерах.	2
Настольный теннис. Бадминтон.- 10ч.			
28 нед		Бадминтон: подача. Настольный теннис: учебная игра.	2
29 нед		Бадминтон: удар сбоку. Настольный теннис: учебная игра.	2
30 нед		Бадминтон: подача, удар сверху. Настольный теннис: учебная игра.	2
31 нед		Бадминтон: удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра.	2
32 нед		Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра.	2
Футбол			
33 нед		Игра в футбол Упражнения на тренажерах.	2
34 нед		Игра в футбол	2

Также регулярные занятия проводятся в детских объединениях «Подвижные игры» и «Шахматы» (1-4 классы) в рамках внеурочной деятельности.

3.Организационно-педагогические условия

Образовательная программа «Школьный спортивный клуб «ТЕМП», рассчитана на обучающихся 7-18 лет, ориентированных на получение знаний и умений в области спорта.

4. Календарный учебный график

В таблице приведено минимальное количество часов по программе. Комплексность программы позволяет увеличивать время реализации по направлениям программы за счёт внеурочных и воспитательных мероприятий.

Кол-во недель	учебных	Кол-во часов	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
35		35	1 академический час	1 раза в неделю

5.Содержание программы

Месяц	Мероприятия

сентябрь	<p>«Осенний кросс» Подготовка к соревнованиям «Шиповка юных» Неделя здоровья: - Первенство школы по бегу на 30,60, 100 м. - Подвижные игры - Первенства классов по шахматам - Первенство школы по <u>быстрым</u> шахматам - «День метателя» (метание малых мячей/метание гранаты) - Спортивная викторина - Первенство школы по стрельбе из п/в - Классные часы по пропаганде ЗОЖ Районные соревнования «Шиповка юных» Районный турнир по быстрым шахматам</p>
октябрь	<p>Подготовка к школьной олимпиаде по физической культуре - Личное первенство по сдаче норм ГТО (отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места, челночный бег, гиря)</p>
ноябрь	<p>Школьный тур олимпиады по физкультуре Подготовка к районному туру олимпиады по физической культуре Выпуск номера школьной газеты о ЗОЖ</p>
декабрь	<p>Первенства классов по настольному теннису Организованное катание с горок/игры на снегу Районные соревнования по стритболу - Первенства классов по шашкам - Первенство школы по шашкам</p>
январь	<p>Первенство школы по настольному теннису, посвященное памяти Л.А. Козлова Первенство школы по зимнему полиатлону (лыжи -2 км, подтягивание/отжимание, стрельба из п/в) Первенство школы по лыжным гонкам – 3/5 км Организованное катание с горок/игры на снегу Первенство района по шашкам</p>
февраль	<p>Подготовка к районным соревнованиям по лыжным гонкам Неделя здоровья: - Первенство школы по поднятию тяжестей - Кроссфит ГТО (отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места) - Армрестлинг - Классные часы на тему ЗОЖ Районные соревнования по лыжным гонкам</p>
март	<p>Подготовка к соревнованиям по лапте Первенство района по настольному теннису</p>

апрель	<p>Неделя здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кросс, посвященный 75-летию Победы» - Соревнования по подтягиванию (юноши, мальчики) - Соревнования по отжиманию (девушки, девочки) - Первенство школы по прыжкам в высоту - Спринт – 30, 60, 100 м. <p>Подготовка к районным соревнованиям по русской лапте Подготовка к районным соревнованиям по легкой атлетике</p>
май	<p>Туристские походы по родному краю Школьный турслет (по возможности) Товарищеские встречи по мини футболу Районные соревнования по легкой атлетике Районные соревнования по русской лапте</p>
в течение года	<p>Работа по комплексу ГТО Зарядка до уроков; Физкультминутки на уроках; Игры на переменах; Спортивные секции согласно графику; Индивидуальные занятия со школьниками по физкультуре и спорту. Проектно-исследовательская деятельность школьников по вопросам физической культуры и здоровья</p>

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; самоорганизации и организации совместной деятельности с

другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организация занятий крупными блоками – «интенсивами» (Н.: соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования «ШСК «Триумф» предполагается формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятиях.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение не создавать конфликтов или находить выходы из конфликтной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

- способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- способствовать развитию позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, род, семья, Отечество;
- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа представляет собой программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся начальной и основной ступеней общего образования.

Программа ШСК «ТЕМП» основывается на **принципах** природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные социально-культурные, социально-психологические задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям Вологодской области, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Принцип коллективности. Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия.

В логике данного принципа в программе предусматриваются физкультурно-спортивные и духовно-нравственные социальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «Заботы о себе», реализации совместных проектов.

Программа дополнительного образования ШСК «Темп» нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций физкультурно-спортивного характера.

Программа дополнительного образования ШСК «Темп» носит модульный характер, реализуется в течение 1 года.

7.Формы аттестации

Основная форма аттестации - наблюдение педагога

- тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований;
- составление положения о проведении и организации соревнований;
- непосредственное участие в соревнованиях.

8. Методическое обеспечение Список литературы

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. А.А. Гужаловский «Этапность развития физических(двигательных) качеств».- М.: 1979.
5. Г.П. Сальникова «Физическое развитие детей». – М.: Просвещение, 1968.
6. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
7. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
8. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г