

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИРНОВСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании

пед. методического совета

Протокол №13

от «30»августа2023г

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

 С.В. Урова

«31»августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

 Н.В. Якушев

Приказ от «01»сентября 2023г.

№275

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ЛИДЕР»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Составители: Зубков Александр Николаевич

педагог дополнительного образования;

Остапчук Валерий Васильевич

педагог дополнительного образования;

с. Мирновка 2023г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Лидер» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

---Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Уставом Муниципального образовательного учреждения «Мирновская школа» Джанкойского района Республики Крым;

– Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном общеобразовательном учреждении «Мирновская школа», утвержденное приказом директора от 01.09.2023г. №275

Направленность (профиль) программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ШСК «Лидер» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Направление взаимосвязано и предполагает тесное единство физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, с учетом особенностей физкультурно – спортивной, соревновательно-тренировочной и оздоровительной деятельности, особенностей их влияния на личность.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающее условия для организации внеурочной деятельности в школе.

Новизна заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в

комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них. Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-11-х классов школы. Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста.

Отличительной особенностью заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол, баскетбол, волейбол», что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу, баскетболу, волейболу и привить им любовь к этим видам спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Адресат программы – данная программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет, желающих развивать спортивно-оздоровительное направление, имеющие интерес к спорту, здоровому образу жизни.

Возрастные особенности Образовательная программа предназначена для учащихся 10-17 лет, В этот период в организме ребенка происходит физиологический сдвиг (резкий скачок, сопровождаемый бурным ростом тела и внутренних органов). Это в свою очередь приводит к повышению утомляемости, ранимости ребенка. В программе физкультурно-спортивной направленности основного и дополнительного образования, реализуемых дифференцированно с учетом индивидуальных особенностей, в обеспечении их здоровьесбережения, достаточного уровня физической активности, в созданных условиях для роста и становления успешной и конкурентоспособной личности;

Объем и срок освоения программы – 1 год обучения, в объеме 36 часов

Уровень программы – ознакомительный (стартовый)

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса - наполняемость группы –до 25 человек. Занятия проводятся на базе спортивного зала, спортивной площадки;

Формы организации образовательной деятельности: групповые, индивидуальные;

Виды занятий: спортивные игры, соревнования;

Режим занятий - 1 занятия в неделю по 1 часу(баскетбол, волейбол) 1занятие в неделю по 2 часа(футбол), продолжительность академического часа - 45 мин, общее количество часов за год- 36 часов(баскетбол, волейбол), 72 часа (футбол).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в футбол, волейбол, баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости ,выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.
- участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм требований государственных тестов, норм ГТО.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого

чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных

заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, защита проекта, экскурсии, культпоходы, спортивные соревнования.

Реализация программы строится в трех направлениях:

«Баскетбол», «Футбол», «Волейбол»

1.4. Содержание программы

Учебный план

Стартовый уровень

Баскетбол

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
3	Правила игры в баскетбол	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка	14	1	13
5	Основы техники и тактики игры	12	2	10
6	Контрольные игры и соревнования	4	1	3
7	Контрольные испытания	3	1	2
	Итого:	36	8	28

Содержание программы.

- **Общие основы баскетбола** – 3 часов
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
 - **Общая физическая подготовка** – 5 часов
 - Строевые упражнения
 - Упражнения для рук плечевого пояса
 - Упражнения для ног
 - Упражнения для шеи и туловища
 - Упражнения для всех групп мышц
 - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
 - Упражнения для развития быстроты
 - Упражнения для развития ловкости
 - Упражнения для развития гибкости
 - Упражнения для развития прыгучести.
 - **Специальная физическая подготовка** – 10 часов
 - Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
 - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
 - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
 - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
 - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
 - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
 - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
 - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
 - Метание различных мячей в цель.
 - Эстафеты с разными мячами.
 - **Техническая подготовка** – 5 часов
 - Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
 - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
 - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 5 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка** – 5 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры

Волейбол

№п/п	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	2	2	

2	Специальная подготовка техническая	20	5	15
3	Специальная подготовка тактическая	12	2	10
4	ОФП	На каждом занятии		
5	Соревнования	2		2
	Итого:	36	9	27

Содержание программы

Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (20 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой

(овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (12 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (2 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Футбол

№	Наименование тем	Количество во часов	В том числе		Форма аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
2.	Вводное занятие.Инструктаж технике безопасности.	1	1	-	тест
3.	Техническая подготовка	22	8	14	зачет
4.	Тактическая подготовка	18	6	12	тест
5.	Общая физическая подготовка	8	3	5	
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6	зачет
7.	Игровая подготовка	6	2	4	
8	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	тест
9.	Соревнования	2	-	2	
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	зачет

	ИТОГО:	72	26	44	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

Содержание

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. 1ч

Теоретические занятия. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. 1ч

Практические занятия. Проведение инструктажа по ТБ. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

3. Техническая подготовка. 22ч

Практические занятия.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад,

поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря,

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу)

и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4. Тактическая подготовка. 18ч

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно

занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча».

Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты .

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча

изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

5. Общая физическая подготовка. 8ч

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки.

Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

6. Специальная физическая подготовка. 10ч

Практические занятия. Специальные упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка 2ч

Практические занятия. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол.

8. Инструкторская и судейская практика.2ч

Практические занятия. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

9. Соревнования 2ч

Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. 2ч

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

У обучающегося будут сформированы умения:

- овладевать техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Обучающиеся получают возможность для формирования знаний:

- узнают об особенностях зарождения, истории футбола;

- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

- сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

- сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Предметные универсальные учебные действия:

- уметь выполнять простые передачи мяча на месте и в движении
- знать способы ударов по мячу при передачах и ударах по воротам
- уметь технически и тактически обработать мяч.

Метапредметные универсальные действия

Регулятивные:

- умение последовательно выстраивать порядок действий при выполнении задания.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные:

- умение анализировать выполненное задание;
- умение работать по таблицам и схемам с помощью педагога.

Коммуникативные:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- умение вступать в контакт со взрослыми и сверстниками в процессе творческой деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- основные способы размещения и передвижения игроков в поле;
- знать и уметь использовать в игре индивидуальные и групповые действия игроков;

Обучающиеся должны уметь: ;

- правильно распределять физические данные на протяжении всего матча.
- правильно определять границы зоны действия игроков линии обороны, полузащиты и нападения;
- анализировать по ходу игры выбор тактики \ от защиты или прессинг\;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Данная программа реализуется в течение одного учебного года (стартовый уровень): 36 **учебных** недель: (I полугодие составляет -18 недель и II полугодие –18 недель), рассчитана на 36 часов
Периодичность занятий: 1 занятие в неделю по 1 часу (один академический час – 45 мин.). Количество обучающихся в группе – до 25 человек.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1 год обучения	с 01 сентября	31 мая	36	36

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы имеются следующие материально-технические условия:

Оборудование и спортивный инвентарь:

Спортивный зал и спортивная площадка для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер.

Технические средства обучения:

- мультимедийный компьютер: монитор, системный блок, колонки, клавиатура, мышь;
- телевизор;
- колонка;
- флеш-накопитель (мобильное устройство памяти);
- Wi-fi роутер.

Методическое обеспечение:

- Интернет-ресурсы,
- наглядные пособия,
- информационно-коммуникативные средства,
- плакаты,
- аудиовидеозаписи
- дидактические пособия,
- раздаточный материал,
- учебные пособия, книги

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования детей.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, опрос);
- наглядные (показ, просмотр презентаций, видеороликов);
- практические (отработка упражнений, проекты, выполнение тестов, участие в спортивных соревнованиях).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра, защита проектов, соревнования.

2.3. Формы проверки ожидаемых результатов (аттестация).

Формами аттестации для учащихся среднего и старшего школьного возраста: беседа, викторина, игра, соревнование, тестирование, товарищеские встречи, игры, соревнования, опросы, контрольные испытания.

Текущий контроль проводится течение учебного года в форме контрольных испытаний.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце I полугодия (декабрь) на итоговом занятии в форме контрольных испытаний.

Итоговая аттестация осуществляется в конце II полугодия (май) в форме контрольных испытаний.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Оценочные материалы по предмету (Приложение № 1).

Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков (Приложение № 2).

2.4. Список литературы

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М.

«Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов.

М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих.
«Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М.
«АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ»
2003 г.

РАЗДЕЛ 3. Приложения

10. **Оценочные материалы** составляют беседу по изученным темам и выставку творческих работ(Приложение № 1);
11. **Методические материалы** (Приложение №2);
12. **Календарно-тематическое планирование** (Приложение №3);
13. **Лист корректировки** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка ДЮП «Юные пожарные» (Приложение №4);
14. **План воспитательной работы** (Приложение №5);

Приложение №1

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1	2	3	4	5	6
По общей физической подготовке для полевых игроков					
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0		
3. бег 400 м (сек)				67.0	65.0
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500	
5. 12-минутный бег (м)					3000
6. бег 10х30 м (сек)					
7. прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220
8. тройной прыжок с/м (см)	450	460	520	560	600
9. пятерной прыжок (м)					
По специальной физической подготовке для полевых игроков					
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4
2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65
По технической подготовке для полевых игроков					

1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25
Для вратарей					
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50
3. бросок мяча на дальность(м)				20	24

Контрольные нормативы по волейболу в средней школе

Кл./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку парах) из 10 раз		
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
5	11.9	12.0	6.00	5.50	<i>над собой</i>		-		<i>с 3 м линии</i>		<i>Облегчённый мяч</i>		
	12.5	12.6	5.00	4.50	8				6	5			5
	12.9	13.0	4.50	4.00	6				5	4			4
					4				4	3			
6	11.3	11.4	6.80	6.20	<i>над собой с наброса партнёра из 10 раз</i>		-		<i>с 5 м</i>				
	11.9	12.0	5.80	5.20									5
	12.3	12.6	5.20	4.80	5				6	5			3

					4		5	4	
					3		4	3	
7	11.0	11.1	8.00	7.00	<i>в парах</i>	-	<i>с 7 м</i>		6
	11.5	11.8	7.00	6.00	10		6	5	5
	12.0	12.3	6.00	5.30	8		5	4	3
					6		4	3	
8	10.8	10.9	9.00	8.00	<i>в парах</i>	5	<i>с 8 м</i>		6
	11.3	11.7	8.00	7.00		4			5
	11.8	12.1	7.00	6.00	12	3	6	5	4
					10		5	4	
					8		4	3	

Контрольные нормативы по волейболу в старшей школе.

Кл./тест	Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 – приём мя и передача обратно партнёру с ловлей мяч (через сетк в парах) из 10 раз		
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
9	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>				<i>с лицевой</i>				
	10.8	11.5	9.00	8.00			6				7		
	11.3	11.8	8.00	7.00	16		5		6	5	5		
					14		4		5	4	4		
						12				4	3		

10-11	10.0	10.6	11.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>	7	<i>с лицевой</i>		7
	10.4	11.3	10.00	8.50			6		
	10.9	11.6	9.00	7.50	20	5	7	6	5
					18		6	5	
							5	4	

Контрольные тесты (требования к учащимся) по баскетболу

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18

5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

Приложение №2

Конспект занятия №1

Тема занятия: Влияние физических упражнений на основные органы и системы организма

Цель: Сформировать общее представление о влиянии физических упражнениями и использование других средств здорового образа жизни для укрепления своего здоровья

Тип урока: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

- эвристическая беседа,
- использование интерактивной наглядности;

Оборудование:

Компьютер, интерактивная доска, презентация к уроку.

Ход урока

Организационный момент:

Учитель приветствует учащихся, создает благоприятную обстановку на уроке.

Обращает внимание учащихся на готовность к уроку и на оборудование урока.

Сообщение темы и цели урока (слайд)

Введение в тему:

Эпиграфом урока являются следующие слова:

« Здоровый человек - самое ценное произведение природы»

Т. Картейль. (слайд 4)

Учитель: Ребята, прокомментируйте эпиграф нашего урока

(*учащиеся высказывают свои предположения*)

Учитель: Необходимость движений обусловлена всем историческим развитием человечества, наши предки могли существовать (т.е. добывать себе пищу, бороться с врагами, охотиться и т. д.) только при значительной двигательной активности, преодолевая суровые условия внешней среды. Жизнь приспособлявала организм человека к движению, к труду, к условиям окружающей среды. Человек послушно следовал природе.

Ещё 50- 70 лет назад промышленный и сельскохозяйственный труд требовал значительных мышечных усилий. Отсутствие широкой сети транспортных средств заставляло человека много двигаться пешком. Этих напряжений хватало для поддержания функций организма на достаточно высоком уровне.

С ростом и бурным развитием науки и техники за последнее время резко изменился характер трудовой деятельности человека. Автоматизация труда, широкое развитие средств связи, инновационные технологии, улучшение условий жизни лишают человека возможности применения мускульных усилий в достаточной степени.

Миллионы лет человеческий организм формировался и совершенствовался под влиянием физических нагрузок. Так может ли человеческий организм за столь короткий срок(50-70 лет) полностью приспособиться к современным условиям

цивилизации, безболезненно переносить отсутствие должной физической нагрузки? Конечно, нет.

Не так давно появился термин « гипокинезическая болезнь», которая встречается у школьников. Её симптомы таковы: расстройство нормальной деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость. А причина всех этих бед одна – недостаточная физическая активность.

Не заниматься физическими упражнениями и физическим трудом нельзя. Это губительно действует на человеческий организм, кто этим пренебрегает - расплачивается своим здоровьем. По словам известного итальянского физиолога Анджело Моссо, физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит физических упражнений.

Итак, тема сегодняшнего урока: «Влияние физических упражнений на основные органы и системы организма».

Назовите основные системы организма (слайд 6).

(учащиеся высказывают свои предположения)

Учитель: У каждой системы своё предназначение. Однако все они взаимосвязаны. И чем слаженней работают, тем у человека лучше здоровье.

Кровеносная система (слайд 6) состоит из сердца и кровеносных сосудов. Сердце своими сокращениями проталкивает кровь по сосудам ко всем органам и тканям, где происходит непрерывный обмен веществ. Чем лучше работает сердце, тем качественней организм обогащается кислородом и освобождает от вредных веществ и углекислого газа ткани .

Костно-мышечная система (слайд 7- 9). Основная проблема суставов современного человека – это отсутствие должной на них нагрузки. Если движение и происходит, то в строго ограниченных направлениях. Таким образом, нарушается кровообращение в суставах и снабжение их питательными элементами - сустав начинает разрушаться и стареть намного быстрее. Во время бега, происходят активные движения во всех суставах организма, кровь и лимфа их активно омывают, стимулируя восстановление хрящевой ткани и устранения дегенеративных изменений. Один из главных компонентов здорового позвоночника – это упругие и хорошо развитые межпозвоночные диски. Особенность строения межпозвоночных дисков заключается в том, что питательные элементы они могут получать только из окружающих тканей посредством диффузии. У межпозвоночных дисков взрослого человека нет своих кровеносных сосудов. Спасти межпозвоночные диски от «полуголодного» существования могут бег или длительная ходьба. Во время таких тренировок позвоночник получает периодическую вертикальную нагрузку, благодаря которой межпозвоночные диски сжимаются и набухают много-много раз подряд, впитывая питательные элементы, воду и кислород из окружающих тканей. Благодаря этому активизируется обмен веществ и восстановление всего позвоночника.

Пищеварительная система (слайд 10-14) состоит из ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника, желчного пузыря, пищеварительных желез (слюнные, поджелудочная, печень и др.) Пищеварение необходимо для роста и восстановления организма, поддержания умственной и физической работоспособности, а также температуры тела.

Дыхательная система (слайд15) принимает участие в обеспечении организма кислородом, выводит из организма углекислый газ. В дыхательной системе большую роль играют лёгкие. При выполнении таких упражнений , как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах резко возрастает потребность работающих мышц и мозга в кислороде. Увеличиваются размеры грудной клетки и

её подвижность. Возрастает ЖЕЛ, что позволяет успешнее выполнять упражнения, особенно на выносливость.

Выделительная система (слайд16) очищает организм от продуктов распада и удаляет лишнюю воду. Физические упражнения помогают системе выделения справляться очищением организма. При занятиях увеличивается кровоток. Ускоряются обменные процессы во всех системах, быстрее происходит восстановление организма.

Нервная система (слайд17) регулирует, объединяет, согласовывает деятельность всех систем организма. Любое нарушение связи между нервной системой и органами приводит к болезни. Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плавании в открытых водоёмах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках. Всё это поможет улучшить состояние нервной системы, оздоровить работу всех органов и систем. Очень полезны для нервной системы закаливающие процедуры.

Иммунная система (слайд18). Благодаря регулярным занятиям в крови увеличивается количество эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, в сыворотке крови наблюдается больше иммуноглобулинов, всё это способствует повышению защитных свойств организма и уменьшает вероятность простудных и вирусных заболеваний.

Эндокринная система (слайд19). Занятия физическими упражнениями (утренняя зарядка, спортивные игры, туристические походы) помогают стабилизировать работу эндокринной системы, которая вырабатывает и выделяет в кровь особые химические вещества - гормоны. Они могут тормозить или ускорять рост организма, половое созревание, физическое или психическое развитие, регулировать обмен веществ и энергии, деятельность внутренних органов. Подведение итогов урока.

Вывод по уроку: Что нового мы узнали сегодня на уроке? Чему мы научились?

Домашнее задание: никогда не расставайтесь со спортом. Развивайте и тренируйте все системы организма, удовлетворяйте их потребность в движении.

Заключение

« Долг каждого человека, - писал выдающийся атлет XX века Георг Лурих, - всячески заботиться о том, чтобы не стать бессильным, немощным и слабовольным, следить за тем, чтобы его тело было достойно его духа»

Здоровье, красота тела, сила, закалка находятся в ваших руках. Никакого договора с собственной ленью и покоем. Утренняя гигиеническая гимнастика, тренировка в спортивной секции, походы, холодная вода должны стать вашими неразлучными спутниками и сопровождать вас всю жизнь.

Конспект занятия №2

Спортивный праздник «Мы - спортивная семья»

(Внеурочная деятельность)

Тезисы:

Спортивный праздник предназначен для учащихся начальных классов. Главной целью, которого было - вовлечение родителей в совместную с гимназией работу по сохранению и укреплению здоровья детей. А также привитие детям интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие ловкости, силы, подвижности, активности, внимательности; воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма и доброжелательности и доставить удовольствие родителям и детям от проведенного праздника.

Работа содержит:

- образовательную область;

- цели и задачи проведения мероприятия;
- используемые принципы и методы воспитания и обучения;
- планируемые результаты;
- место проведения и инвентарь;
- подробное описание хода праздника.

Сценарий спортивного праздника «Мы - спортивная семья»

Образовательная область: физическое развитие.

Технология занятия: игровая, коллективного взаимодействия.

Цели:

пропаганда здорового образа жизни;
 приобщение детей и родителей к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия;
 укрепление связи взаимодействия «школа – семья»;
 развитие физических качеств: быстроту, силу, ловкость;
 воспитание взаимовыручки, смелости, внимание друг к другу;
 доставить удовольствие родителям и детям от проведенного праздника.

Задачи:

Образовательные:

- создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков;
- создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, ловкость, быстроту, выносливость);
- создать условия для развития распределения и переключения внимания;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативы.
- способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.

Воспитательные:

- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности, создание радостного настроения;
- воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, учить радоваться их победам и успехам.
- активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.

Принципы воспитания и обучения:

систематичности и последовательности;
 доступности;
 учет индивидуальных и возрастных особенностей;
 наглядности.

Методы воспитания и обучения: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, зрительные ориентиры);
 наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
 тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь учителя, родителей).
 Словесные: (объяснения, пояснения, словесная инструкция, практические (повторение упражнений в игровой форме).

Планируемые результаты: у детей сформирована готовность к совместной деятельности; развиты физические способности; созданы условия для хорошего настроения и отдыха во время спортивного праздника.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи большие и малые, гимнастические палки, конусы, кегли, скакалки, обручи, кубики, воздушные шары, плакаты, диск «Барбарики», подборка спортивных маршей и песен, музыкальный центр, компьютер, экран, презентация с видами спорта.

Ход праздника: зал украшен воздушными шарами, флагами, плакатами от каждого отряда, на центральной стене название праздника «МЫ - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

»
В празднике принимают участие 5 семей из 4-Б класса, все остальные дети и родители присутствуют как болельщики.

Дети и родители входят в зал под музыку «Я, ты, он, она...»

Ведущий: Добрый день, дорогие наши родители и гости! Мы очень рады видеть вас в нашем зале на празднике «Мы спортивная семья»! Благодарны тому, что вы, отложив все свои дела и заботы, несмотря ни на что, пришли сюда вместе со своими детьми.

Дети читают стихи:

1. Знают взрослые и дети, что важней всего на свете
папа, мама, ты и я-вместе дружная семья!

2. Семья-это радость, тепло и уют,
Семья-это дом, где тебя всегда ждут.
Если мир и дружба в семье,
Вами будут гордиться все!

Ведущий: Мы рады приветствовать вас в стенах нашей гимназии. Сегодня вы увидите, как по одной спортивной дорожке крепко взявшись за руки, будут стремиться к победе дети и их родители. Как важно в данный момент почувствовать тёплую руку своего родителя, ощутить его поддержку.

Звучит спортивный марш, под аплодисменты входят команды - участницы, проходят круг почёта по залу.

Дети (подготовленные) читают стихи:

1. Приглашаем всех сейчас
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас.

2. В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен!
Проживёшь сто лет
Вот и весь секрет.

3. Спорт нам плечи расправляет
Силу, ловкость нам даёт
Он нам мышцы развивает
И здоровье нам даёт.

4. Мы весёлые ребята,
Любим спортом заниматься,
Любим весело смеяться.

5. Спорт, ребята, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим
Спорт помощник, спорт здоровье,
Спорт - игра, **физкульт - ура!**

Ведущий: Команды участницы прошу вас занять места на линии старта.

В спортивном празднике «МЫ - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ » принимают участие:

1. ---
2---

Ребёнок с родителем проходят через середину зала и занимают место у стойки в соответствии с эмблемой на груди (закрепленной заранее)

Оценивать наши успехи будет строгое, но справедливое жюри в составе:

1. ---
2. ---

Приветствие команд:

Команда "Солнышко"

Семья Мурадян

Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку
Смейся веселей,
Будешь здоровей
Команда "Успех"

Семья Дроздовых

Спорт любите с детских лет.
Будете здоровы.
Команда «Задорная»

Семья Кочалаевых

Мы задорная семья и не будем здесь скучать!
С удовольствием мы будем прыгать, бегать и играть!
Команда «Быстрые».

Семья Ещенко

Не бойтесь дети, дождя и стужи.
Почаще приходи на стадион.
Кто с детских лет со спортом дружен
Всегда красив, здоров и ловок и силён.
Команд «Ловкие»

Семья Ливенских

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,
Зелёное поле и солнечный свет!
Да здравствует отдых!
Борьба и походы!
Да здравствует радость спортивных побед!

Ведущий: Внимание, внимание!

Начинаем соревнования
Соревнования необычные
От других отличные!
Итак, можно начинать соревнования -
Весёлые состязания.
Команды есть, жюри на месте
Болельщики, вы здесь?
Дети: Да.

Игра со зрителями «Дождь»

Когда я скажу: «Упала одна капля» вы хлопаете в ладоши один раз;
«Упало две капли» - два раза;
«Упало три капли» - три раза;
«Пошёл дождь» - просто хлопаете в ладоши
«Дождь усиливается, усиливается, усиливается, пошёл сильный ливень».

Вот такими аплодисментами встречайте наших участников.

Ведущий: Команды к соревнованиям готовы? Начинаем наши состязания.

1 эстафета «Нарисуй солнце»

Инвентарь: по 1 обручу, по 3 конуса-на дорожке, 5 гим. палок, 3 кубика
Ребенок - бежит с обручем, в руках перепрыгивая через барьер, обегает змейкой ориентиры, кладет обруч на пол, возвращается бегом.
Папа – бежит с 5 палками, выполняя те же задания, выкладывает вокруг обруча лучи – палки.
Мама – несет 3 кубика, выполняя те же задания, выкладывая в обруче глаза и рот.

Ведущий: Посмотрите, какие замечательные «солнышки» нарисовали наши команды.

«Солнышко» - обруч круглое, а с какими круглыми предметами вы еще играете (Мячом)

2 эстафета «Веселый мячик»

Инвентарь: большие мячи, по 4 конуса на дорожке.

Ребенок - прокатывает змейкой мяч между стоек, докатывает до ориентира, обходит его, возвращается также.

Мама – проводит мяч змейкой, отбивая его одной рукой.

Папа – ведет мяч змейкой, как футболист.

Вместе с мамой, цепляет руки, сажают ребенка и бегом переносят его на другую сторону.

Ведущий: Пока жюри подводит итог двух эстафет, предлагаем нашим спортсменам отдохнуть.

Проведение веселой разминки под песню «Солнышко лучистое.....»

Движения показывают подготовленные дети из 4-Б класса, а зал повторяет за ними.

Ведущий: Следующая эстафета «Юла».

3 эстафета «Юла»

Инвентарь: по 1 кегле, 3 конуса одного цвета и 3-другого.

У капитана (ребенка) в руках кегля. Впереди через каждые 2м стоят 3 красных конуса, далее через 4м желтый конус.

Ребенок – бежит до первого конуса, обегает его. Бежит до желтого конуса, обегает его, по прямой, возвращается и передает кеглю маме.

Мама - обегает по кругу два красных конуса, обегает желтый конус и по прямой возвращается, передавая кеглю.

Папа - обегает все 3 кегли по кругу, обегает желтый конус и финиширует.

Ведущий:

Семья – это счастье, любовь и удача.

Семья –это летом поездки на дачу.

Хочу, чтоб про Вас говорили друзья

Какая спортивная Ваша семья!

4 эстафета «Дружная семья»

Инвентарь: 5 обручей

(Сначала бежит папа в большом обруче вокруг стойки с флажком, затем забирает маму в обруч, затем родители забирают с собой ребенка.)

Ведущий: Вот какие у нас сегодня замечательные семьи. И дети, и родители отлично подготовились к соревнованиям. Мы увидели, какие наши ребята сильные, ловкие, смелые. Как им нравится вместе со своими родителями участвовать в конкурсах, эстафетах, состязаниях. Потому, что мамы и папы всегда помогут, научат, похвалят. Мама пожалеет, успокоит, а папа, такой сильный и ловкий поднимет, поддержит, поможет.

5 эстафета «Послушный шарик»

Инвентарь: ракетки и шарики по 1.

Каждый член семьи по очереди должен пронести воздушный шарик на ракетке.

Выигрывает та семья, которая ни разу не потеряет шарик и придет первая на финиш.

Ведущий: Пока жюри подводит итог двух эстафет, предлагаем нашим спортсменам отдохнуть. А группа ребят из 4-Б класса покажут свое выступление.

Акробатический номер « Пирамида»

6 эстафета Кузнечики»

Инвентарь: мел, рулетка.

Команды стоят в указанном порядке. Ребёнок прыгает первым в длину с места, мелом проводится линия на полу по крайней точке приземления (по пяткам). К этой полосе встаёт мама и выполняет прыжок, (чертится линия, затем прыжок выполняет папа. Измеряется общая длина прыжка.

Игра на внимание для болельщиков: «Светофор»

Ведущий быстро и вразнобой произносит команды: «Красный», «Желтый», «Зеленый». «Красный» - замри на месте, «желтый» - ходьба на месте, «зеленый» - бег на месте. Игра начинается по установленному сигналу ведущего.

7 эстафета «Хоккеисты»

Инвентарь: гимнастические палки - по 1, мячи.

Участник бежит до ориентира и перед собой катит мяч с помощью гимнастической палки и обратно. Передает эстафету другому участнику. Игра начинается по установленному сигналу ведущего.

8 эстафета «Дружная спортивная семья»

Инвентарь: в конце дорожек конусы.

Сначала бежит первый участник от каждой команды, обегает вокруг конуса и возвращается назад, берёт за руку второго участника и они бегут вдвоём, затем втроём. Выигрывает команда, которая не разорвала цепочку.

Ведущий: Какие вы молодцы!

Пусть вам семейные старты запомнятся

Пусть все невзгоды пройдут стороной.

Пусть все наши желания исполнятся,

А физкультура станет родной.

Выступление группы девочек из 4-Б

Спортивный танец - черлидинг (с помпонами).

Конкурс болельщиков: перетягивание каната

Равное количество участников каждой из команд, располагаются у разных концов каната, посередине каната делается «центральная метка» и на расстоянии 2 метров от нее две боковые метки. Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над чертой. По сигналу ведущего каждая команда начинает тянуть канат, стараясь чтобы отметка, ближайшая к соперникам пересекла черту (то есть, пытаться перетянуть канат на 2 метра).

Жюри подводит итоги

В это время дети стихи читают.

1. Полюбите физкультуру,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

2. Занимайтесь, волейболом,

Греблей, плаваньем, футболом.

Змеев пёстрых запускай

На коньках зимой гоняй

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе!

3. Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура

И конечно очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый.

4. Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки.
 5. Никогда не унывай
 В цель снежками попадай
 В санках с горки быстро мчись
 И на лыжи становись!
 Вот здоровья в чём секрет:
 Будь здоров!
 Физкульт. - привет!

Звучат позывные для награждения.

Ведущий: Уважаемые участники, в наших соревнованиях сегодня победила дружба. А мы вам вручаем памятные медали и призы! (вручаются медали и сладкие призы детям и родителям). Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.

Пусть всё это только игра
 Но ею сказать мы хотели.
 Великое чудо семья!
 Храните её, берегите её!
 Нет в жизни важнее цели.

- Награждение грамотами и сладкими медалями.
- Команда победительница под аплодисменты и музыку совершает круг почёта.
- Дети и родители уходят из зала под музыку «Я, ты, он, она...»

Приложение №3
Календарно-тематическое планирование
творческого объединения ШСК «Лидер» Фтбол

	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Примечание (корректировка)	Форма аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1				тест
2.	Втягивающая тренировка, специальные упражнения	1				
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1				
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1				
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1				
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1				

7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1				
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1				
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	1				
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1				
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1				
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1				
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1				
14.	Подвижные игры.	1				
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1				
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1				
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1				
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1				
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1				
20.	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1				
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1				
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1				
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1				

24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1				
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1				
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1				
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1				
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1				
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1				
30.	Развитие координационных способностей. Ведение удар по воротам, квадрат.	1				
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1				
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1				
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1				
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1				
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1				
36.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1				
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1				
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1				
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1				

40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1				
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1				
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1				
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1				
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1				
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1				
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1				
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1				
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1				
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1				
50.	Товарищеская игра .	1				
51.	Обучение финтам, салки вокруг квадрате.	1				
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1				
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1				
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1				
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1				
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1				
57.	Ведение мяча + удар по воротам.	1				

	Футбол.					
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1				
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1				
60.	Игра на опережение, старты положений.	1				
61.	Общеразвивающие упражнения силовая подготовка.	1				
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1				
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1				
64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1				
65.	Прием мяча различными частями тела.	1				
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1				
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1				
68.	Двусторонняя учебная игра.	1				
69.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1				
70.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1				
71.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1				
72.	Двусторонняя учебная игра	1				

**Календарно-тематическое планирование
творческого объединения ШСК «Лидер» Баскетбол**

	Название темы занятия	Количество	Дата по расписанию	Примечание	Форма аттест
--	------------------------------	-------------------	---------------------------	-------------------	---------------------

		часов			(корректировка)	ации/ контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. История возникновения волейбола.	1				тест
2.	Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	1				
3	Техническая подготовка . Овладение техникой передвижения и стоек.	1				
4	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	1				
5	Стойка игрока(исходные положения). Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;	1				
6	передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания;	1				
7	с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;	1				
8	отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1				
9	с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.	1				
10	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	1				
11	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии	1				
12	Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками	1				

	сверху на месте и после передачи вперед.					
13	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1				
14	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1				
15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1				
16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.	1				
17	Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку;	1				
18	Овладение техникой подачи: подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;	1				
19	подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая	1				
20	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	1				
21	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача.	1				
22	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1				
23	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи;	1				
24	выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1				
25	Групповые действия. игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1				
26	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,	1				
27	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,	1				

28	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1				
29	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3,	1				
30	вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1				
31	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	1				
32	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1				
33	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	1				
34	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту	1				
35	Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований.	1				
36	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1				

**Календарно-тематическое планирование
творческого объединения ШСК «Лидер» Волейбол**

	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию По плану	По факту	Примечание (корректировка)	Форма аттестации/контроля
1	- История возникновения волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	1				
2	Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в	1				

	занятиях спортом.					
3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом	1				
4	- Правила игры волейбола, судейская жестикуляция и терминология.	1				
5	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости	1				
6	Упражнения для развития гибкости	1				
7	Упражнения для развития прыгучести.	1				
8	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	1				
9	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1				
10	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	1				
11	- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	1				
12	Упражнения для развития чувства мяча.	1				
13	Жонглирование одним, двумя мячами.	1				
14	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом					
15	Метание различных мячей в цель.	1				
16	Эстафеты с разными мячами.	1				

17	Обучение передвижению в стойке волейболистаолиста.	1				тест
18.	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	1				
19	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. - Повороты вперед и назад.	1				
20	- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	1				
21	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	1				
22	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1				
23	- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	1				
24	- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	1				
25	- Обучение технике двух шагов с места, в движении. - Броски двумя руками от груди с двух шагов.	1				
26	Розыгрыш мяча короткими передачами. - Атака кольца	1				
27	Передай мяч и выходи». - Наведение своего защитника на партнера.	1				
28	<u>Защита</u> - Противодействие получению мяча.	1				
29	Противодействие выходу на свободное место.	1				

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.
- профилактика правонарушений и преступлений в подростковой среде;

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	День знаний. День открытых дверей	1 сентября
2	Беседа «День Флага Республики Крым».	сентябрь
3	Участие в спортивных конкурсах различного уровня	В течение года
4	Соревнования по футболу «Президентские состязания»	
6	Беседа: «ВФСК (ГТО)-странички истории.	
7	Беседа «Россия и мы», посвященная Дню народного единства.	ноябрь
8	Приготовление открыток, писем, подарков военным СВО	декабрь
9	Спортивные соревнования , посвященные Дню защитника Отечества.	февраль
10	Принятие участие в сдаче контрольных нормативов ГТО	февраль
11	Соревнование по футболу	
12	Разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивную тематику	март
13	Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья	07 апреля
14	День Республики Крым	20 января
15	Экологические субботники, озеленение территории	апрель-май
18	Приготовление открыток, писем, подарков военным СВО	Апрель-май
19	Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	май
20	Мероприятие «Праздник детства»	1 июня

