

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель организации
Козлов А.А.

«25» мая 2021 г. № 12-04-58



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Выше, быстрее, сильнее»

Возраст обучающихся: от 7-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:
О.В.Славщик, заместитель директора по ВР
И.П.Кулцов педагог дополнительного образования

Рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол №6 от «25» августа 2021г.

1. Пояснительная записка

Направленность

Программа «Выше, быстрее, сильнее» имеет физкультурно – спортивное направление.

Новизна, актуальность.

Спортивные упражнения способствуют физическому здоровью и всестороннему развитию личности. Развитие жизненно важных физических качеств, таких как двигательные навыки, ловкость, выносливость, являются предпосылками здорового образа жизни, создают необходимые условия для проявлений творческой активности и совершенствованию интеллектуального, духовного и физического развития. В дополнительном образовании физкультурно-спортивная направленность является одной из важных. Именно это направление, формирует положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа включает различные виды двигательной активности, необходимые для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом и физической культурой, мотивация на устойчивый интерес к укреплению здоровья, создание условий для развития личности ребенка через физическое развитие укрепляет не только физическое но и психическое здоровье, обеспечивает эмоциональное благополучие

Программа рассчитана на учащихся 1 – 11 классов. Срок реализации программы – 1 год. Программа физкультурно-спортивной направленности с изучением спортивных игры – волейбол, баскетбол, шахматы. Имеется модуль по спортивному туризму и ОФП. Входит в программу воспитания чувства патриотизма, формирование личности, как Гражданина Российской Федерации, формирование патриотизма и чувства долга и ответственности за судьбу Отечества.

Программа «Выше, быстрее, сильнее» состоит из 6 модулей:

— Программы ОФП (наполняемость групп от 15 до 25 учащихся) «Футбол» (от 15 до 25 учащихся) для младших классов

— Программы «Теннис» (от 15 до 25 учащихся) и «Спортивный туризм» (от 15 до 25 учащихся) для учащихся среднего звена

— Программы «Волейбол» (от 15 до 25) учащихся и «Баскетбол» (от 15 до 25 учащихся для старшеклассников

Реализуется программа в рамках спортклуба «Олимп». Работают группы сменного состава.

Принимаются ребята по желанию, с условием свободного перехода в другие детские объединения. Возможен прием в течение года. Для зачисления требуется медицинское заключение о состоянии физического здоровья и возраст. Других ограничений нет.

Занятия проводятся еженедельно в течении 1,5 или 2 часов с обязательными перерывами не менее 20 минут через каждые 45 минут.

Формой подведения итогов реализации программы являются внутришкольные соревнования, товарищеские встречи с соседними школами, участие в районных и краевых соревнованиях. На следующий год обучающийся может перейти в следующий модуль, который соответствует его запросам.

Форма обучения –очная. Организация обучения - групповая

Цель программы:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоническом и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Задачи программы

- создать условия для освоения знаний о физической культуре и спорте, о роли спорта в формировании здорового образа жизни;
- развить двигательные возможности организма, повысить выносливость, гибкость и силовые качества, быстроту, ловкость, координацию;
- развить навыки и умения в спортивно-оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- повысить у подростков и детей интереса к здоровому образу жизни, к сохранению здоровья организма.
- развить эмоционально-волевую сферу: контроль поведения в быту и обществе, мотивация на достижение поставленной цели, способность самоанализа и рефлексии, установка учащихся на преодоление трудностей;
- формировать конструктивное взаимодействие со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях, развивать коммуникацию.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

У обучающихся повысится уровень физической подготовленности, сформируется осознание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

- увеличится число учащихся, занимающихся спортом и физической культурой;
- увеличится число учащихся ведущих здоровый образ жизни;
- учащиеся приобретут навык систематического наблюдения за своими данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), величиной физических нагрузок физическим состоянием, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия по программе, посещаемые им в данной организации, могут быть засчитаны как часы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в общеобразовательной организации.

Система воспитательной работы складывается из традиционных мероприятий, организуемых для обучающихся и их родителей за рамками учебного плана для организации досуга, формирования ценностных ориентиров по образовательной программе, профилактической, профориентационной работы, участия в конкурсной и соревновательной деятельности и т.д. Праздничные программы, приуроченные к определенным календарным датам и организованные для обучающихся и их родителей (День героя , 23 февраля, День здоровья, др.);

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Данная программа отличается от других существующих программ тем, что она дает возможность обучающимся:

- повысить свои функциональные способности;
- попробовать себя в спортивных испытаниях;
- приобрести опыт работы с современным спортивным оборудованием;
- почувствовать ответственность перед старшими тренерами и сверстниками - командой;
- научиться Работе в команде и командному мышлению;
- приобрести опыт рефлексивной оценки работы команды и собственной деятельности;
- самоопределиться с перспективами развития в области спорта и здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Уровень сложности	Дисциплины (модули)	Трудоемкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Стартовый	«Футбол»	70	15	55	Внутри школьные соревнования
Стартовый	ОФП	35	10	25	Педагогическое наблюдение Анализ достижений
Базовый	«Спортивный туризм»	105	20	85	Туристический слет, соревнования по спортивному туризму
Базовый	«Теннис»	105	15	90	Педагогическое наблюдение Анализ достижений
Базовый	«Волейбол»	140	30	110	Внутри школьные, муниципальные соревнования
Базовый	«Баскетбол»	140	30	110	Внутри школьные, муниципальные соревнования
Итого		595			

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формой подведения итогов реализации программы являются внутри школьные соревнования, товарищеские встречи с соседними школами, участие в районных, краевых соревнованиях.

Календарный учебный график занятий в объединении «Футбол»

Начало занятий – 02.09.2021 г., окончание – 31.05.2022г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 70 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
02.09.2021 – 28.12.2022 г.	19	70

Расписание занятий: 04.09.2021 – 28.12.2022г.

Понедельник Пятница

Календарный учебный график занятий в модуле «ОФП»

Начало занятий – 01.09.2021г., окончание – 31.05.2022 г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 35 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.2021 – 31.05.2022 г.	35	35

Расписание занятий: 03.09.2021 – 31.05.2022

Вторник, среда

Календарный учебный график занятий в объединении «Спортивный туризм»

Начало занятий – 03.09.2021г., окончание – 31.05.2022 г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 105 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.2021 – 31.05.2022 г.	35	105

Расписание занятий: 03.09.2021 – 31.05.2022

Вторник, четверг

Календарный учебный график занятий в объединении «Настольный теннис»

Начало занятий – 03.09.2021г., окончание – 31.05.2022г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 140 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
---------------------------	---	--

		период
03.09.2021 – 31.05.2022 г.	35	105

Расписание занятий: 03.09.2021 – 31.05.2022

Среда, понедельник

Календарный учебный график занятий «Волейбол»

Начало занятий – 03.09.2021г., окончание – 31.05.2022 г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 140 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.2021 – 31.05.2022 г.	35	140

Расписание занятий: 03.09.2021 – 31.05.2022

Понедельник, пятница

Календарный учебный график занятий в модуле «Баскетбол»

Начало занятий – 03.09.2021г., окончание – 31.05.2022 г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 140 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.2021 – 31.05.2022 г.	35	140

Расписание занятий: 03.09.2021 – 31.05.2022

Вторник, четверг

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основные принципы программы:

- Знания передаются в контексте открытий.
- Уважение личности ребенка.
- Сознательное отношение к занятиям спортом.
- Практическая ценность получаемых знаний, умений и навыков.
- Учет индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения различным видам спорта.

Программой предусматриваются следующие формы занятий:

- занятия;
- беседы
- спортивные игры и соревнования;

- тренировочные занятия;
- конкурсы, акции спортивного направления;
- игровые упражнения;
- индивидуальная работа с учетом способностей и потребностей учащихся.

Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка

Квалификационные требования к квалификации педагога, реализующем программу

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование.

Методическое обеспечение дополнительно программы модуля ДОП « Футбол »

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы, ИКТ.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом, очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к **обучению сочетаниям технических приемов**, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. **Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям** проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

ДОП «Спортивный туризм», « Баскетбол», «ОФП», « Волейбол », «Футбол»

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по спортивному туризму, футболу, баскетболу, волейболу и ОФП
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивном туризме, футболе, баскетболе, волейболе и ОФП
- Правила игр и занятий, конкурсов и соревнований
- Правила судейства.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным и волейбольным мячом.

Инструкции по охране труда.

Используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, правилам игры в баскетбол и волейбол, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные и методические материалы программы.

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации)

является участие во внутришкольных, муниципальных, краевых, зональных спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Освоение программы

1.Качество самостоятельной работы:

0-очень низкий уровень

1-уровень ниже среднего

2-средний уровень - уровень выше среднего

4-высокий уровень

2.Устойчивость интереса к предмету:

0-не устойчивый

1-слабо устойчивый

2-средний

3-устойчивый

4-очень устойчивый

3.Точность и грамотность выполнения задания:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

Творческая активность

1.Активность на занятии:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

2.Творческий подход к выполнению заданий:

0-очень низкий

1-низкий

2-средний

3-высокий

4-очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:

0-нет

1-скорее нет

2- иногда

3-скорее да

4-да

Рабочие программы модулей

Рабочая программа модуля «Футбол»

Срок реализации: 2021 -2022 учебный год.

Форма занятий: в рамках программы «Выше, быстрее, сильнее», детское объединение дополнительного образования

Планируемые результаты:

- знакомство с приёмами и техникой игры;
- развитие стойкого интереса к футболу.
- усвоение правил игры в футбол;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности;
- развитие таких физических качеств как ловкость, выносливость;
- освоение детьми простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- развитие таких качеств личности как самоуверенность, самоконтроль.
- Формирование таких качеств как патриотизма и гражданственности, на примере достижений лучших спортсменов

Формы подведения итогов реализации программы:

- внутришкольные соревнования;
- спортивные конкурсы;
- спортивные массовые мероприятия школьного уровня

Содержание дополнительной общеразвивающей программы модуля Футбол»

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Сведение и разведение рук вперед. Поднимание и опускание рук в вперед и в стороны и вперед, круговые вращения рук, в упоре сгибание и разгибание рук на высоте пояса. Наклоны туловища в стороны, вперед, тоже, в сочетании с движениями рук, с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх) круговые движения туловища. Поднимание и вращения ног в положение, лежа на спине. Приседания и полуприседание с различными положениями рук. Выпады назад, вперед, в стороны назад, с движениями рук и наклонами туловища. Из упора присев, переход в упор лежа и снова в упор присев. Прыжки в полуприседе. Упражнение на формирование правильной осанки. Различные виды движения на координацию. Поочередное отведение, приведение и маховые движения ноги назад, вперед, в стороны. Приседания пружинистые в положении выпада на одной ноге. Приседание на одной ноге (левой, правой). Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в приседе. Прыжки в стороны, вперед назад.

Упражнения с мячом. Броски от груди, из-за головы двумя руками, снизу, поочередно от плеч друг другу. Броски одной рукой от правого и левого плеча друг другу. Броски через голову одной, двумя руками. Подбрасывание мяча с поворотом кругом, то же верхи и ловля его.

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.

Упражнения на развитие ловкости. Шаг, кувырок вперед, прыжок с кувырком вперед. Из седа кувырок назад. Кувырки назад, вперед из: упора стоя ноги врозь, из упора присев, из седа, из основной стойки. Кувырок вперед длинный. Из упора присев толчком двух ног переход в стойку на голове. Перекаты назад и вперед в положение лежа, прогнувшись. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Из положения лежа на спине переход в «Мост». Переход из стойки на голове кувырком вперед. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнения на развитие выносливости и скорости. Бег с высокого старта до 60 метров. Бег с ускорением до 60 м. Бег на скорость. Кросс по пересеченной местности 1500м, 2000м. Медленный бег в течении 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300 м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5-10, 10-15 метров по сигналу, из различных исходных положений стоя спиной, боком и лицом к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Развитие скорости на дистанции. 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 остановится, 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.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, касаясь головой высоко подвешенного мяча. Имитация ударов по воображаемому мячу в прыжке ногами. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела: стопами, локтем, головой, бедром. Подвижные игры «Лапта», «Живая цель», «Выжигало».

3. Основы техники и тактики.

Техника передвижения.

Бег: приставным, скрестными шагами; по прямой, изменяя скорость и направление(вправо и влево).

Прыжки: с места и толчком одной и двух ног с разбега, вверх толчком двух ног. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом 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 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.

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».

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча 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.

Тактика игры в футбол.

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 партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение тренироваться, 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.

Воспитательные мероприятия.

День здоровья, День моего героя

Календарно-тематическое планирование модуля по ДОП «Футбол»

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия
1.		Изучение развития футбола в России
2.		Техника безопасности при игре в футбол
3.		
4.		Развитие силы. ОФП.
5.		Тренировочная игра.
6.		Упражнения на развитие выносливости.
7.		
8.		Отработка удара по мячу внутренней стороной ноги
9.		Правила игры в футбол

10.		
11.		
12.		Кувьрки вперед и назад. Акробатические упражнения.
13.		
14.		Подтягивание из виса сверху. Перекаты вперед и назад, стойки на руках.
15.		Прыжки. Бег с ускорением. Прыжки с разбега в длину.
16.		Бег с прыжками и с изменением направления. Упражнения для развития стартовой скорости.
17.		
18.		Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Подвижные игры.
19.		Прыжки вверх и во время бега.
20.		Отработка ударов: удары по мячу ногой. Удары на дальность.
21.		Удары по мячу головой серединой лба с прыжком без прыжка .
22.		
23.		
24.		Остановка мяч .Отбивание мяча боковой частью лба.
25.		Ведение мяча серединой подъема и носком.
26.		
27.		Что такое финт. Обучение финтам.
28.		Перехват мяча. Выполнение обманных движений.
29.		Выбрасывание мяча из боковой линии. Отбор мяча.
30.		Техника игры вратаря
31.		
32.		Развития игровых моментов, используя специальные упражнения
33.		Обучение расположению на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
34.		Учебная игра в футбол.
35.		Индивидуальные действия с мячом. Отработка игровых моментов.
36.		
37.		Групповые действия на поле
38.		Подготовка к игровым мероприятиям и соревнованиям
39.		Командные действия.
40.		
41.		Индивидуальные действия. Тактика защиты.
42.		Групповые действия. Тактика защиты.
43.		Групповые действия. Тактика защиты. Групповые действия.
44.		Командные действия Тактика защиты.
45.		Командные действия Тактика защиты. Командные действия
46.		Внутришкольные соревнования по футболу на приз новогодней елки
47.		
48.		Игра в футбол.
49.		

50.		Судейская и инструкторская практика
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		День здоровья
56.		
57.		Учебная игра в футбол.
58.		Учебная игра в футбол.
59.		Развитие силы. ОФП.
60.		Коррекция приемов используемых при игре
61.		Упражнения для развития умения «видеть поле».
62.		
63.		
64.		Индивидуальные действия без мяча.
65.		
66.		Разработка проекта о представлении достижений Российских спортсменков
67.		
68.		
69.		Представление проектов родителям и общественности
70.		Дружеская встреча с футболистами района

Рабочая программа модуля «Волейбол»

Планируемые результаты.

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП.

Срок реализации: 2021 -2022 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Волейбол»

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» учащиеся получают:

- изучат технику безопасного поведения во время занятий волейболом;
- положительную мотивацию к занятию физкультурой и спортом;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости, а также для развития координации движений);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами *волейбола*;

Содержание дополнительной общеразвивающей модуля «Волейбол»

Стойки и перемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение.

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:

а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы 9 параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение.

— Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

— Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

— Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

— В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

— В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

— В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

— Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

— Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

— Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

— В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. *Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

— Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

— Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

— В парах: передачи мяча через сетку.

— Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

— Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяча
а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне б; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. *Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту. *Возможные*

ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

- Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
- Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
- Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
- Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
- Имитация подбрасывания и подача в целом.
- Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
- Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
- Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
- Нижняя подача через сетку с места подачи.

Календарно-тематическое планирование модуля по ДОП «Волейбол»

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия
1.		Техника безопасности при занятии волейболом
2.		Различные комплексы упражнений
3.		Различные комплексы упражнений
4.		Различные комплексы упражнений
5.		Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
6.		Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
7.		Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.
8.		Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.
9.		Стойка игрока (исходные положения).
10.		Стойка игрока (исходные положения).
11.		Стойка игрока (исходные положения).
12.		Учебная игра
13.		Просмотр записи, анализ ошибок
14.		Перемещения в стойке
15.		Перемещения в стойке
16.		Перемещения в стойке
17.		Перемещения в стойке
18.		Перемещения в стойке
19.		Учебная игра
20.		Просмотр записи, анализ ошибок
21.		Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.
22.		Соревновательно-игровое занятие
23.		Приставной шаг, двойной шаг
24.		Приставной шаг, двойной шаг
25.		Приставной шаг, двойной шаг
26.		Бег, (рывок к мячу)
27.		Бег, (рывок к мячу)
28.		Бег, (рывок к мячу)

29.		Бег, (рывок к мячу)
30.		Прыжки
31.		Прыжки
32.		Прыжки
33.		Соревновательно-игровое занятие
34.		Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
35.		Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
36.		Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
37.		Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
38.		Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
39.		Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
40.		Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
41.		Техника паса, двусторонняя игра
42.		Работа в парах
43.		Работа в парах
44.		Работа в парах
45.		Передачи мяча на точность
46.		Передачи мяча на точность
47.		Передачи мяча на точность
48.		Передачи мяча в тройках.
49.		Передачи мяча в тройках.
50.		Передачи мяча в тройках.
51.		Соревновательно-игровое занятие
52.		Имитация приёма мяча в исходном положении, после перемещения
53.		Работа в парах. Имитация приёма и передачи мяча
54.		Подбрасывание мяча
55.		Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, с продвижением
56.		Приём мяча
57.		Приём мяча
58.		Приём мяча
59.		Соревновательно-игровое занятие
60.		Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
61.		Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом
62.		Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом
63.		Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
64.		Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
65.		Соревновательно-игровое занятие
66.		Имитация подбрасывания мяча (без удара).

67.	Имитация подбрасывания мяча (без удара).
68.	Имитация подбрасывания мяча (без удара).
69.	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
70.	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки
71.	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки
72.	Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
73.	Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
74.	Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
75.	Соревновательно-игровое занятие
76.	Имитация подбрасывания и подача в целом
77.	Имитация подбрасывания и подача в целом
78.	Имитация подбрасывания и подача в целом
79.	Имитация подбрасывания и подача в целом
80.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
81.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
82.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
83.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
84.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
85.	Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
86.	Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
87.	Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
88.	Нижняя подача через сетку с места подачи.
89.	Нижняя подача через сетку с места подачи.
90.	Нижняя подача через сетку с места подачи.
91.	Соревновательно-игровое занятие
92.	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства волейболиста.
93.	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства волейболиста.
94.	Техника и тактика ведения игры
95.	Техника и тактика ведения игры
96.	Техника и тактика ведения игры
97.	Спортивные соревнования
98.	Спортивные соревнования
99.	Приём и подача мяча
100.	Приём и подача мяча
101.	Приём и подача мяча
102.	Приём и подача мяча
103.	Приём и подача мяча
104.	Приём и подача мяча
105.	Соревновательно-игровое занятие
106.	Анализ ошибок
107.	Повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).

108.		Повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).
109.		Повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).
110.		Блокирование.
111.		Блокирование.
112.		Блокирование.
113.		Блокирование.
114.		Техника командной игры
115.		Техника командной игры
116.		Техника командной игры
117.		Техника командной игры
118.		Техника командной игры
119.		Техника командной игры
120.		Учебная игра
121.		Основные правила игры в волейбол, права и обязанности играющих. История правил игры.
122.		Основные правила игры в волейбол, права и обязанности играющих. История правил игры.
123.		Основные правила игры в волейбол, права и обязанности играющих. История правил игры.
124.		Основные правила игры в волейбол, права и обязанности играющих. История правил игры.
125.		Методика судейства. Роль и значение судьи.
126.		Руководство игрой. Обязанности судьи.
127.		Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
128.		Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.
129.		Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.
130.		Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.
131.		Движение рук за счёт разгибания ног.
132.		Движение рук за счёт разгибания ног.
133.		Движение рук за счёт разгибания ног.
134.		Движение рук за счёт разгибания ног.
135.		Спортивные соревнования
136.		Спортивные соревнования
137.		Анализ и корректировка ошибок
138.		Зачетные спортивные соревнования
139.		Зачетные спортивные соревнования
140.		Роль спорта в формировании личностны качеств. Рефлексивное занятие

Рабочая программа модуля «Баскетбол»

Планируемые результаты и их проверка

Ребята должны знать:

- технику безопасности игры;
- основные правила игры;
- термины, применяющиеся в баскетболе.

Уметь:

- выполнять ведение мяча, передачу, бросок в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

Должны иметь навыки:

- владения техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельного применения всех видов перемещения, как без мяча, так и с мячом.

Формы подведения итогов:

- школьных соревнований;
- знание контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Срок реализации: 2020 -2021 учебный год.

Форма занятий: модуля дополнительного образования «Баскетбол»

Ожидаемые результаты:

Ребята знают:

- правила проведения подвижных игр.
- правила гигиены;
- профилактику травматизма;
- правила игры в баскетбол;
- правила несложного судейства игры;
- историю развития баскетбола в Родном краю, стране, мире.

Ребята умеют:

- вести мяч левой и правой и рукой;
- бросать мяч двумя руками;
- атаковать кольцо;
- Передавать мяч двумя руками в парах;
- осуществлять защиту кольца;
- владеть навыками игры 1x1; 2x2; 3x3; 5x5;
- выполнять штрафной бросок;
- выполнять приемы защиты и нападения в игровых ситуациях.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы модуля «Баскетбол»

1. Общие основы баскетбола

Спорт в России. Пропаганда физической культуры и спорта в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Тактика и техника игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

1. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

2. Игровая подготовка

- Владение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Владение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Итоговые контрольные игры.

Календарно-тематическое планирование по ДООП модуля «Баскетбол»

№ п/п	Дата проведения	Название темы
1.		Вводный урок
2.		История развития баскетбола.
3.		Техника безопасности
4.		Комплексы упражнений
5.		Прыжки с толчком с двух ног.
6.		Прыжки с толчком с двух ног.
7.		Прыжки с толчком с двух ног.
8.		Техника передвижения приставными шагами.
9.		Техника передвижения приставными шагами.

10.		Техника передвижения приставными шагами.
11.		Передача мяча двумя руками от груди.
12.		Передача мяча двумя руками от груди.
13.		Передача мяча двумя руками от груди.
14.		Техника передвижения при нападении
15.		Техника передвижения при нападении
16.		Техника передвижения при нападении
17.		Техника передвижения при нападении
18.		Учебная игра
19.		Анализ игры
20.		Способы ловли мяча.
21.		Способы ловли мяча.
22.		Способы ловли мяча.
23.		Способы ловли мяча.
24.		Работа с малыми мячами
25.		Работа с малыми мячами
26.		Работа с малыми мячами
27.		Бросок мяча двумя руками от груди.
28.		Работа с малыми мячами
29.		Работа с малыми мячами
30.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».
31.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».
32.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».
33.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».
34.		Учебная игра
35.		Техники ведения мяча.
36.		Техники ведения мяча.
37.		Техники ведения мяча.
38.		Техники ведения мяча.
39.		Ведение мяча с переводом на другую руку.
40.		Ведение мяча с переводом на другую руку.
41.		Ведение мяча с переводом на другую руку.
42.		Способы ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.
43.		Способы ловли и передачи мяча
44.		Способы ловли и передачи мяча
45.		Способы ведения мяча
46.		Способы ведения мяча
47.		Техники владения мячом
48.		Техники владения мячом
49.		Техники владения мячом
50.		Учебная игра
51.		Ловля двумя руками «низкого мяча».

52.		Ловля двумя руками «низкого мяча».
53.		Ловля двумя руками «низкого мяча».
54.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
55.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
56.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
57.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
58.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
59.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
60.		Командные действия в нападении.
61.		Командные действия в нападении.
62.		Командные действия в нападении.
63.		Учебная
64.		Анализ
65.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
66.		Многократное выполнение технических приемов.
67.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
68.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
69.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
70.		Техника и тактика ведения игры
71.		Тактика и техника ведения игры
72.		Командные действия в нападении.
73.		Командные действия в нападении.
74.		Командные действия в нападении.
75.		Учебная игра
76.		Анализ игры
77.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
78.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
79.		Индивидуальные действия при нападении.
80.		Индивидуальные действия при нападении.
81.		Командные действия при нападении
82.		Командные действия при нападении
83.		Техника передвижения
84.		Техника передвижения
85.		Техника передвижения
86.		Техника обводки соперника
87.		Техника обводки соперника
88.		Техника обводки соперника
89.		Бросок мяча одной рукой от плеча.
90.		Бросок мяча одной рукой от плеча.
91.		Бросок мяча одной рукой от плеча.

92.		Бросок мяча одной рукой от плеча.
93.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
94.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния
95.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния
96.		Учебная игра
97.		«Подстраховка». Взаимодействие двух игроков
98.		«Подстраховка». Взаимодействие двух игроков
99.		«Подстраховка». Взаимодействие двух игроков
100.		«Подстраховка». Взаимодействие двух игроков
101.		Совершенствование техники передачи мяча.
102.		Совершенствование техники передачи мяча.
103.		Техника броска после движения
104.		Техника броска после движения
105.		Техника броска после движения
106.		Техника броска после движения
107.		Совершенствование техники передачи мяча.
108.		Совершенствование техники передачи мяча.
109.		Совершенствование техники передачи мяча.
110.		Тактика защиты.
111.		Тактика защиты.
112.		Тактика защиты.
113.		Тактика защиты.
114.		Тактическая игра в нападении
115.		Тактическая игра в нападении
116.		Тактическая игра в нападении
117.		Тактическая игра в нападении
118.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
119.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
120.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
121.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
122.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
123.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
124.		Действия одного защитника против двух нападающих.
125.		Действия одного защитника против двух нападающих.
126.		Действия одного защитника против двух нападающих.
127.		Действия одного защитника против двух нападающих.
128.		Учебная игра
129.		Анализ игры
130.		Групповой отбор мяча
131.		Групповой отбор мяча
132.		Групповой отбор мяча
133.		Формирование навыков технических приемов и тактических действий.
134.		Формирование навыков технических приемов и тактических

		действий.
135.		Формирование навыков технических приемов и тактических действий.
136.		Формирование навыков технических приемов и тактических действий.
137.		Зачетная игра
138.		Итоговые соревнования
139.		Итоговые соревнования
140.		Итоги занятий за год.

Рабочая программа модуля «Настольный теннис»

Планируемые результаты.

Срок реализации: 2020 -2021 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно- спортивная

Уровень освоения: базовый

Условия приема: принимаются все желающие в возрасте от 11 до 14 лет с разрешением врача

Ожидаемые результаты:

- развитие социальной активности обучающихся, формирование самостоятельности, ответственности;
- усвоение коммунибельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- ориентация на здоровый образ жизни
- регулировать свою физическую нагрузку
- развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Учебный план

3 часа в неделю (105 часов в год)

№ п/ п	Название тем	Трудоемкость			Формы контроля
		всего	практика	теория	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	-	2	тесты
2	Общефизическая подготовка	18	15	3	зачет
3	Специальная подготовка	18	13	5	зачет
4	Техническая подготовка	24	20	4	контрольные нормативы

5	Тактика игры	33	28	5	контрольные нормативы
6	Учебные игры	10	9	1	Контрольные упражнения
	Общее количество часов в год	105	85	20	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

1. Теоретические сведения – 2 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 18 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 18 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -24 часа

- техника хвата теннисной ракетки
- передвижения теннисиста
- жонглирование теннисным мячом
- удар по мячу без вращения (толчок)
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу с нижним вращением – «подрезка»

5. Тактика игры – 33 часа

- Подачи мяча в нападении;

- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 10 часов

- парные игры
- защитник против атакующего
- атакующий против защитника

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Рабочая программа ДОП модуля «Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 11-14 лет не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации: 1 год

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Своею деятельностью занятие туризм во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриотическое отношение к своему краю.

Режим занятий.

Программа реализуется в очной форме.

Количество часов на ее освоение – 105 часов в год.

Занятия проводятся раз в неделю в течение двух академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические занятия на местности до 4 часов. В программе предусмотрены туристские - спортивные походы.

Допускается участие в краевых соревнованиях.

Формы занятий: лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с мини группой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход творческие мероприятия, квесты, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, туристические слеты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные результаты:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;
- положительная мотивация к занятию физкультурой и спортом;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Мета предметные результаты:

- сформированность навыков продуктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и рефлексировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, учить и организовывать деятельность младших участников.

Предметные результаты:

- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, правил проведения соревнований;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умение организовывать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

Формы подведения итогов реализации программы.

Выпускники образовательной программы представляют свои достижения в школьных районных, краевых, региональных соревнованиях по спортивному туризму.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используются:

компас – 7 шт., реп.шнур 6 мм – 7 шт., веревка основная 10 мм – 7 шт., страховочная система – 7 шт., карабин полуавтоматический – 21 шт., ролики двойные – 7 шт., петли страховочные – 7 шт., спусковое устройство – 7 шт., жумар – 7 шт. защитная каска – 7 шт., комплект для ориентирования - 1 шт. проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт.,

Для организации практических занятий используются: веревка основная 10 мм – 1 шт., страховочная система – 5 шт, карабин полуавтоматический – 21 шт, жумар – 5 шт., ролики двойные – 4 шт., петли страховочные – 5 шт

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы модуля «Спортивный туризм»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки			
	1.1. Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	
	1.2. Техника безопасности при занятии спортивным туризмом. Личное и групповое снаряжение	8	2	6
	1.3. Подготовка к походу. Распределение ролей в группе Организация туристского быта	10	2	8
	1.4. Туристские узлы	10	2	8
	Всего	29	7	22
2.	Топография и ориентирование			
	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
	2.2. Условные знаки	5	1	4
	2.3. Техника и тактика в походе. Ориентирование по горизонту и азимуту	5	1	3
	2.4. Компас. Работа с компасом	5	1	4
	2.5. Способы ориентирования. Измерение расстояний	5	1	4
	Всего	21	5	7
3.	Краеведение			
	3.1. Родной край, его природные особенности, история	1	1	
	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных и туристских объектов	2	1	1
	Всего	3	2	1
4.	Обеспечение безопасности			
	4.1. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий	4	2	2
	4.2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	8	1	7
	4.3. Знаки международной сигнализации	2	1	1
	Всего	14	4	6
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
	5.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм	4	2	2
	5.2. Общая физическая подготовка	9	1	3
	5.3. Специальная физическая подготовка	5	1	4
	Всего	18	4	9
6.	Специальная подготовка			
	6.1. Специальное туристское снаряжение	5	1	4
	6.2. Техническая подготовка туриста- пешеходника и туриста-лыжника	5	2	2
	6.3. Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме	6	2	4

Всего		16	5	10
7. Аттестация				
	7.1. Промежуточная аттестация	2	1	1
	7.2. Итоговая аттестация	2	1	1
Всего		4	2	2
ИТОГО по программе		70	27	43

Рабочая программа модуля «ОФП»

Срок реализации: 2020 -2021 учебный год.

Форма занятий: в рамках программы «Выше, быстрее, сильнее» детское объединение дополнительного образования

Планируемые результаты:

- общефизическое развитие;
- развитие стойкого интереса к занятию физкультурой и спортом.;
- совершенствование двигательных навыков;
- укрепление здоровья учащихся, повышение работоспособности;
- Развитие физических качеств личности как ловкость, выносливость;
- освоение простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- развитие качеств личности самоуверенности, самоконтроль.

Формы подведения итогов реализации программы:

- внутришкольные соревнования;
- спортивные конкурсы;
- спортивные массовые мероприятия школьного уровня

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин, с перерывом для отдыха.

По форме реализации – используются групповые занятия.

По способу реализации – учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	1	1	-	игра
2.	Знакомство с физической культурой и ее развитии. Организм человека, как он устроен.	1	1		опрос
3.	Легкая атлетика и здоровье	1	1		
4.	Гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.	2	1	1	тест
5.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	1	1		тест
6.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1		1	

7.	Общеразвивающие упражнения.	2		2	зачет
8.	Строевые упражнения	1		1	Учебно-тренировочная
9.	Упражнения с предметами	1		1	Учебно-тренировочная
10.	Упражнения в парах	1		1	Учебно-тренировочная
11.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	2		1	Учебно-тренировочная
12.	Лазание	2		2	Учебно-тренировочная
13.	Ходьба и медленный бег	1		1	Учебно-тренировочная
14.	Кросс	1		1	Учебно-тренировочная
15.	Бег на короткие дистанции до 30 м.	1		1	Учебно-тренировочная
16.	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	2		2	Учебно-тренировочная
17.	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.	2		2	Учебно-тренировочное
18.	Остановки (прыжком). Повороты на месте.	1		1	учебно-тренировочная
19.	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	2		1	учебно-тренировочная
20.	Подвижные игры.	2		2	игра учебная
21.	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	2	1	1	игра учебная
22.	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,	1		3	учебная
23.	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,	1		1	учебная
24.	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,	1		1	учебная
25.	К.И прыжков в длину.	1		1	тестирование
26.	К.И метание мяча на дальность.	1		1	тестирование
	ИТОГО:	35	6	29	

Содержание программы модуля

Введение в курс программы

— Теория

Физическая культура и ее развитие.

- Теория
- Развитие физической культуры в современном обществе.
- Формирование теоретических знаний о гимнастике.
- Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.
- Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке
- Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

Гигиена, предупреждение травм.

- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

Гимнастика

- Позвоночник – основа здоровья.
- Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.
- Акробатические упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазание.

Легкая атлетика

- Ходьба и медленный бег
- Кросс
- Бег на короткие дистанции до 30 м.
- Бег на длинные дистанции.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.
- Метание мяча с места ,на дальность, в цель.

Спортивные игры

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
- Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
- Остановки (прыжком). Повороты на месте.
- Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.
- Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками
- Правила игр:

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,
«Зяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
«Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,

8. Контрольные испытания и соревнования

- К.И прыжков в длину.
- К.И метание мяча на дальность.
- Учебная игра по баскетболу
- Учебная игра по пионерболу.