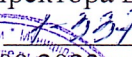


Управление образования Администрации Глушковского района
Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Глушковская средняя общеобразовательная школа»
Глушковского района Курской области

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023 г.
Председатель педагогического совета
 А.Э.Романчиков

Утверждена
приказом директора школы
приказ № 
от 30.08.2023 г.
Директор МКОУ
«Глушковская средняя
общеобразовательная школа»
 * А.Э.Романчиков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб «Олимпия»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тимофеев Виктор Александрович,
педагог дополнительного образования

посёлок Глушково, 2023 г.

Содержание

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

.Основные характеристики программы.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Особенности реализации программы.
- 1.3. Планируемые результаты.
- 1.4. Оздоровительные результаты программы.
- 1.5. Ожидаемые результаты.

II. 2.Организационно-педагогические условия реализации программы.

- 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2024-2025 учебный год.

III. Содержание программы.

1. Баскетбол.
2. Мини-футбол.
3. Шахматы.
4. Волейбол.
5. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики.

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

I. Основные отличительные особенности программы

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги

дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМПИА» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМПИА» по физкультурно-спортивной направленности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической

культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «ОЛИМПИЯ» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение 2 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 72 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 9-14 лет;
- мини-футбол: 12-17 лет;
- шахматы: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетике: 7-10 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Олимпия» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале, актовом зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование. Оценка	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.
Разрешение Конфликтов.			

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ОЛИМПия» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;

1.4. Оздоровительные результаты программы:

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

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.5. Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2024-2025 учебный год

№п/п	Направления	Всего часов
1	Баскетбол	14
2	Мини-футбол	14
3	Шахматы	14
4	Волейбол	14
5	Общая физическая подготовка на основе гимнастики	16
		72

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.

БАСКЕТБОЛ

Теоретическая подготовка.

2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
4. Физическая подготовка баскетболиста.
5. Техническая подготовка баскетболиста.
6. Тактическая подготовка баскетболиста.
7. Психологическая подготовка баскетболиста.
8. Соревновательная деятельность баскетболиста.
9. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
10. Правила судейства соревнований по баскетболу.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью; в одном и в
разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1
	2.2. Ловля и передача мяча	1
	2.3. Ведение мяча	1
	2.4. Броски мяча	1
3	Тактическая	
	3.1. Действия игрока в защите	1
	3.2. Действия игрока в нападении	1
4	Физическая	
	4.1. Общая подготовка	1

	4.2. Специальная	1
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
ИТОГО		14

2.МИНИ-ФУТБОЛ

1.Техника безопасности. Введение: Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

2.Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

1. Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

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

2. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1; 3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

Правила игры.

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Введение.	
2	Общая физическая подготовка.	
3	Специальная физическая подготовка.	
4	Техническая подготовка.	
5	Тактическая подготовка.	
6	Психологическая подготовка.	
7	Правила игры.	

8	Участие в соревнованиях по мини - футболу	
ИТОГО		14

3.ШАХМАТЫ

1. Шахматные дебюты.

Дебют. План в дебюте. Дебютные принципы. Гамбиты. Выбор дебютного репертуара. Основные виды дебютов. Разыгрывание фигур. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта. Главное - быстрое развитие фигур и борьба за центр. Классификация дебютов. Дебют, с которого нередко делается мат. Преждевременный выход ферзем. Тренировочные партии.

2. Шахматные партии.

Мобилизация сил. Борьба за центр. Центры открытые, закрытые, фиксированные. Расположение пешек. Карлсбадская структура. Пешечный перевес. Взаимодействие сил. Пять типов взаимодействия фигур. Пять факторов, определяющих ценность фигур. Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры. Практическое управление по основам стратегии.

3. Виды защиты.

О шахматных планах. Как создается план игры. Оценка позиции. Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта.

4. Атака с разных полей.

Атака на короля. Слабый пункт при рокировках. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Шахматные дебюты	
2.	Шахматные партии	
3.	Виды защиты	
4.	Атака с разных полей	
Итого:		14

4.ВОЛЕЙБОЛ

Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без
предметов ОРУ с набивными
мячами
ОРУ с волейбольными
мячами ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения

мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общеразвивающие упражнения	2
3	Общая физическая подготовка	2
4	Техническая подготовка	2
5	Специальная физическая подготовка	2
6	Тактическая подготовка	2
7	Участие в соревнованиях	2
ИТОГО		14

5.Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики

Упражнения на основе гимнастики

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

Развитие координации:

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

Развитие силы.

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие силово выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

Упражнения на основе лёгкой атлетики

Развитие выносливости:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

Развитие силы:

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;
- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

1	Упражнения на основе гимнастики	8
2	Упражнения на основе лёгкой атлетики	8
ИТОГО		16

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

Библиотечный фон (книгопечатная продукция):

- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова.-М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр. / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,
- Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. - М.,
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М.,
- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.
- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- *Филин В.П., Фомин НА.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011
- Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
- Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
- Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
- Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
- Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
- Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
- Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
- Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.

- Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- мантишки двухсторонние игровые;
- сетка волейбольная со стойками;
- табло перекидное;
- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- табло электронное настенное.

Календарно-тематическое планирование секции «Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	1		
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1		
3	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты».	1		
4	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	1		
5	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	1		
6	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1		
7	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	1		
8	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	1		
9	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу».	1		
10	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	1		
11	Обучение игре «Мини- баскетбол».	1		
12	ОРУ с гимнастическими палками.	1		
13	Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1		
14	Метание малого мяча в цель.	1		
15	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.	2		

Календарно-тематическое планирование секции «Шахматы»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
1	Организационное занятие	1		
2	Доска и фигуры. Правила, определяющие игру	1		
3	Шахматная нотация	1		
4	Превращение пешек	1		

5	Правило взятия на проходе	1		
6	Рокировка	1		
7	Ценность фигур и пешек	1		
8	Некоторые случаи ничьи	1		
9	Мат тяжелыми фигурами	1		
10	Упражнения на мат	1		
11	Как начинать партию?	1		
12	Что делать после дебюта?	1		
13	Использование большого материального перевеса	1		
14	Правило квадрата	1		

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		
4.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		
5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
6.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		
7.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		
8.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
9.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		
10.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		

11.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
12.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		
13.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		
14.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		

Календарно-тематическое планирование секции «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований по мини-футболу. Вводное тестирование.	1	
2	Удары внутренней стороной стопы	1	
3	Удары средней частью подъёма стопы	1	
4	Удары внешней частью подъёма	1	
5	Удары прямым подъёмом	1	
6	Удар носком стопы	1	
7	Удары с небольшого разбега в стену по катящемуся с боку мячу	1	
8	Удары по мячу, набрасываемому партнёру	1	
9	Удары с разбега по неподвижному мячу в ворота	1	
10	Удары по падающему мячу	1	
11	Удары по мячу с ходу	1	
12	Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу	1	
13	Отработка передачи мяча между партнёрами разными видами ударов	1	
14	Жонглирование мячом левой и правой ногой	1	