

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Новогоренская средняя общеобразовательная школа»

д.Новогорное ул.Береговая, 44/1 Колпашевский район Томская область

ИНН 7007006163 КПП 700701001

сайт: <https://sh-novogorenskaya-r69.gosweb.gosuslugi.ru/>

E-mail: kolp-nvgshcool@gov70.ru

Тел/факс 83825494113

Исх: № _____

«___» _____ 2024г.

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете

«__» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ К. А. Караваева

Приказ № ___ от «___» _____ 2024г.

Проект программы дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
школьного спортивного клуба «Спарта»

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Учитель физической культуры

Шост Сергей Александрович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «Спарта» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 21;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- 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);
- Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
- Рабочая программа воспитания МКОУ «Новогоренская СОШ»;
- Устав МКОУ «Новогоренская СОШ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся 5–11-х классов (возраст 11–18 лет). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья, допущенные врачом к занятиям футболом, баскетболом, волейболом.

Количество групп: 1 старшая группа 11–18 лет.

Количество человек в группе: 20 человек.

Объем программы: 3 час в неделю, 102 часа в год.

Срок освоения программы: 1 год.

Продолжительность одного занятия: 40 минут (установлена на основании СП 2.4.3648-20).

Уровень программы: базовый.

Формы обучения: очная. Занятия проводятся на базе МКОУ «Новогоренская СОШ» во второй половине дня. Виды и содержание программы запланированы и представлены по модулям (волейбол, баскетбол, футбол). В модуле описаны виды, формы и содержание работы в рамках определенного направления деятельности. Каждый из модулей обладает воспитательным потенциалом с особыми условиями, средствами, возможностями.

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта: футболом, баскетболом, волейболом правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

• целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- развивать, разрабатывать и укреплять различные группы мышц;
- расширять спортивный кругозор детей;
- формировать понимание дружного сплоченного коллектива;
- формировать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность программы. Программа предусматривает реализацию физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку школьников, получение ими простейших навыков техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, обеспечивает возможность заниматься футболом, баскетболом, волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол» по учебному предмету «Физическая культура» в школе. Основа подготовки занимающихся в секции – технико-тактическая и общефизическая подготовки, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. При освоении программы у школьников повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Воспитательный потенциал программы

Проведение спортивных воспитательных мероприятий способствуют достижению высокого уровня сплоченности коллектива, повышению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал спортивно-игровой секции ориентируется на:

• познавательно-нравственную, где воспитание рассматривается как процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивно-игровой секции в процессе овладения двигательными навыками, тактическими и техническими приемами игры в футбол, баскетбол, волейбол;

• социально-личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

Содержание программы Модуль «Футбол»

Введение

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий спортивными играми. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие спортивных игр в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные игроки и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Спортивный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные

данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу, баскетболу, волейболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спортивных игр. Понятие о технике и тактике в играх.

Правила игры, организация и проведение соревнований по играм. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и «придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударов. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную

ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносятся вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

Во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.

Салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

В штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегают не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания.

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвезти ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8–10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник

выбивает мяч.

Отбор мяча.

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаям обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

Модуль «Волейбол»

Введение.

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Основы истории развития волейбола в России.

Теоретическая подготовка

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Тема №4.4. Упражнения для развития качеств,

необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Техническая подготовка.

Характеристика основных приемов техники. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

Тактическая подготовка.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Модуль «Баскетбол»

Введение

Теория

Знакомство. История Дворца творчества, его структура. Правила поведения на занятиях и в клубах по месту жительства. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Характеристика игры в баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола в России. Техника безопасности. Понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика Восстановительные упражнения. Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Опрос. Групповое и индивидуальное собеседование

Контроль. Опрос по технике безопасности при занятиях баскетболом.

Теоретическая подготовка

Теория.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим, его значение; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие; азбука баскетбола (основные технические приемы).

Контроль. Опрос, педагогическое наблюдение.

Общая физическая подготовка

Теория

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов.

Практика

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяду; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями; кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета; челночный бег; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5-3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Контроль. Выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми большими

(резиновыми) мячами; различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц; ходьба выпадами, скрестным шагом; пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата; маховые движения руками и ногами в различной плоскости; пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног; упражнения с палками; отведение рук и ног рывком из различных исходных положений, на месте и в движении; размахивание руками и ногами (мышцы при махе вперед, назад, в стороны расслаблены); размахивание руками при повороте туловища; наклоны вперед, в стороны; медленный бег; встряхивание рук, ног на месте и в движении; глубокий вдох и продолжительный выдох.

Контроль. Выполнение нормативов.

Техническая и тактическая подготовка

Теория. Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика. Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста; бег с изменением направления и скорости; передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад); остановки во время бега: шагом, прыжком; повороты на месте: вперед, назад; сочетание передвижений, остановок, поворотов; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; ведение мяча правой, левой рукой и попеременно; ведение с изменением направления; броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита; техника защиты; техника владения мячом; стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии; перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; командные действия: нападение по принципу выбора свободного места; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча; техника нападения; бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений; ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу); передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления; броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой; техника защиты; вырывание мяча рывком на себя; выбивание мяча при ведении и броске; перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Контроль. Наблюдение и анализ результатов соревнований.

Тактическая подготовка

Практика

Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Контроль. Наблюдение и анализ результатов соревнований.

Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Учебно-тематический план

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	
Модуль «Футбол»				
Теоретическая подготовка	3	3		Беседа
Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1		
Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
Общая физическая подготовка	4		4	Диагностика
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
Подвижные игры и эстафеты без мяча	2		2	
Специальная физическая подготовка	5		5	Диагностика
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	2		2	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	3		3	
Техническая подготовка	12		12	Диагностика
Элементы владения футбольным мячом	4		4	

Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	4		4	
- внешней частью подъема стопы	1			
- средней частью подъема стопы	1			
- внутренней частью подъема стопы	1			
- внутренней стороной стопы	1			
Удары и передачи по мячу:	1			
- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	2			
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1		2	
Остановка мяча:	2		2	
- внутренней стороной стопы	1		1	
- подошвой	1		1	
Тактическая подготовка	3		3	Диагностика
Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	3		3	
Учебные игры и соревнования	5		5	Соревнования
Контрольные и итоговое занятия	2	1	1	Аттестация
ИТОГО	34	4	30	
Модуль «Волейбол»				
Раздел 1. Введение. Основы истории развития волейбола в России	2	1	1	Собеседование, тестирование
Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм человека	5	5		Собеседование
Сведения о строении и функциях организма		1		
Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
Правила игры в волейбол		1		
Места занятий и инвентарь		1		
Раздел 3. Общая физическая подготовка	7	1	6	Тестирование
Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		

Строевые упражнения	1		1	
Гимнастические упражнения	1		1	
Акробатические упражнения	1		1	
Легкоатлетические упражнения	1		1	
Подвижные игры и спортивные игры	2		2	
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	6	1	5	Тестирование
Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	1		1	
Упражнения для развития прыгучести	1		1	
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	1		1	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча	1		1	
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1		1	
Раздел 5. Техническая подготовка	9	1	8	Тестирование
Характеристика основных приемов техники	1	1		
Техника нападения	3		3	
Техника защиты	3		3	
Раздел 6. Тактическая подготовка	9	1	8	Тестирование
Понятие о тактике.	1	1		
Тактика нападения	2		2	
Тактика защиты	2		2	
Раздел 7. Контрольные игры и соревнования	1		1	Соревнования
Раздел 8. Контрольные испытания	1		1	Соревнования
Итого:	34	4	30	
Модуль «Баскетбол»				
Раздел 1. Введение. Основы истории развития баскетбола в России	2	1	1	Беседа, инструктаж
Вводные занятия, инструктаж по ТБ в спортивном зале.	2	1	1	
Раздел 2. Теоретическая подготовка	2	2	-	ОФП
Теоретическая подготовка по тактике и	2	2	-	

стратегии игры.				
Раздел 3. Общая физическая подготовка	6	1	5	Выполнение нормативов
Общая физическая подготовка	6	1	6	
Практическое освоение специальных приёмов игры в баскетбол.	19	-	19	Выполнение нормативов
Остановка прыжком, двумя шагами			1	
Повороты вперед, назад;			1	
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке;			1	
Передача мяча двумя руками из-за головы;			1	
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу;			1	
Передача мяча двумя руками на месте и в движении;			1	
Передача мяча одной рукой с места;			1	
Ведение мяча с высоким и низким отскоком;			1	
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем;			1	
Ведение мяча на месте;			1	
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»;			1	
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу;			1	
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита;			1	
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении;			1	
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту;			1	
Броски по кольцу одной рукой от плеча;			1	
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита;			1	
Броски по кольцу одной рукой с места, в движении;			1	
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту.			1	
Практическое изучение и освоение техники и тактики игры.	4	0	4	Наблюдение и анализ результатов соревнований

Противодействие получению мяча;			1	
Противодействие выходу на свободное место;			1	
Противодействие розыгрышу мяча;			1	
Противодействие атаке корзины;			1	
Заключительное занятие. Подведение итогов года.	1	1	-	Достижения за год
Всего:	34	5	29	
Итого:	102	13	89	

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
 - умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
 - умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;
 - умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов, волейболистов, баскетболистов команды.
 - умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
 - умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору.
- Посещение различных спортивных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером.

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- овладение навыками работы с мячом
- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34.

Дата начала и окончание учебного периода: с 01.09.2024 по 25.05.2025.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МКОУ «Новогоренская СОШ» за исключением каникул:

Осенние каникулы: 19.10.2024 – 28.10.2024 (9 дней).

Зимние каникулы: 28.12.2024 – 07.01.2025 (11 дней).

Весенние каникулы: 22.03.2025 – 31.03.2025 (10 дней).

Календарный учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Формы контроля освоения программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб «Спарта»»: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Выступления на соревнованиях различного уровня.
2. Показательные выступления.
3. Портфолио коллектива.
4. Портфолио обучающегося.

Формы организации текущего контроля:

1. Журнал посещаемости клуба «Спарта».
2. Участие в соревнованиях.
3. Грамоты и дипломы обучающихся.
4. Отзывы родителей о работе спортивной секции.

Формы организации промежуточной аттестации:

1. Протоколы заседания о проведении промежуточной аттестации обучающихся.
2. Протоколы по итогам спортивных соревнований обучающихся на уровне учреждения.
3. Приказы органов управления образования об итогах соревнований обучающихся муниципального и регионального уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Спортивные соревнования обучающихся за время освоения образовательной программы.
2. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня применяется следующие этапы контроля:

1. Входной контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

2. Текущий контроль. Осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.

3. Промежуточный контроль. Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

4. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года.

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка – 2 штуки.
2. Ворота футбольные – 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
5. Гимнастические маты – 3 штуки.
6. Скакалки – 10 штук.
7. Мячи набивные – 5 штук.
8. Амортизаторы – 25 штук.

9. Гантели различной массы – 10 штук.
10. Мячи футбольные – 10 штук.
11. Рулетка – 2 штуки.
12. Мячи волейбольные – 5 штук.
13. Мяч баскетбольный размер 5 – 3 штуки
14. Мяч баскетбольный размер 7 – 3 штук
15. Мяч набивной 1 кг – 2 штук
16. Мяч набивной 2 кг – 2 штук
17. Конусы 20 см – 15 штук
18. Конусы с отверстиями 35 см -6 штук
19. Фишка разметочная – 15 штук
20. Манишка – 5 штук

Информационное обеспечение реализации программы

Сайт МКОУ «Новогоренская СОШ»: страница о работе «Школьного спортивного клуба «Спарта», результаты тестирований, соревнований, расписание занятий, информация для родителей, фотоматериалы, видеоролики и пр.

Кадровые условия реализации программы

Реализацию данной программы осуществляет педагог Шост Сергей Александрович, учитель физической культуры.

Методическое обеспечение программы

№	Тема раздела, занятия	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Общие основы футбола, баскетбола, волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе, волейболе, футболе
2	Общефизическая подготовка спортсменов	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого

		групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие, проводимое в коллективе, специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

Этапы занятий	Время, мин
Подготовительный этап: <ul style="list-style-type: none"> • организационный момент, теоретические разъяснения; • разминка 	5
Основной этап (тренировка)	20
Восстановительные упражнения	10
Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия)	5
Итого	40