

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ
Протокол № 4
от «29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ
Г.Р. Батталова
Приказ № 103
от «29» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:

Ямалеев Эльфат Багданурович,
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	Ямалеев Эльфат Багданурович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	10-12 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая одноуровневая
5.4	Цель программы	Сформировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом на основе популярных спортивных игр.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень. Обучающиеся изучают основные правила игры в популярные спортивные игры, на практике закрепляют полученные знания.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, диалог. <i>Практико-ориентированной деятельности:</i> тренировка, упражнение; теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия. <i>Метод игры:</i> развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, координацию движений и развитие физических качеств. <i>Соревновательный:</i> командная игра, эстафета, соревнование. <i>Групповой:</i> учебные игры, общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальный:</i> самостоятельные занятия, исправление ошибок.

7.	Формы мониторинга результативности	Промежуточная аттестация: - зачет на знание правил игры в баскетбол; - товарищеская встреча по баскетболу. Аттестация по завершении освоения программы: - зачет на знание правил игры в футбол; - товарищеская встреча по футболу.
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения по программе у обучающегося будут сформированы первоначальные навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Обучающийся сможет принимать участие в командных двухсторонних играх, товарищеских встречах, турнирах и спортивных мероприятиях.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	«_____» _____ 2023 года
10.	Рецензенты	_____ _____

Оглавление

№		страница
1.	<i>Пояснительная записка</i>	5
2.	<i>Учебный (тематический) план</i>	8
3.	<i>Содержание программы</i>	9
4.	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	9
5.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	11
6.	<i>Формы аттестации / контроля</i>	11
7.	<i>Оценочные материалы</i>	12
8.	<i>Методические материалы</i>	13
9.	<i>Список литературы</i>	15
10.	<i>Приложение №1. Календарный учебный график</i>	16
	<i>Приложение №2.</i>	23

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный» имеет *физкультурно-спортивную* направленность, профиль программы игровые виды спорта.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

5. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Демина - Казань: РЦВР, 2023;

10. Устав Муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества «Радуга» НМР РТ.

Актуальность программы.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к ухудшению снабжения организма и мозга кислородом, снижению работоспособности. Ребёнок становится вялым, раздражительным. Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, так как недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Не случайно дети, которые мало занимаются физическими упражнениями, болеют чаще тех, кто занимается ими регулярно. Поэтому к числу наиболее актуальных проблем относится укрепление здоровья обучающихся.

Подвижные игры, такие как баскетбол, волейбол, футбол является одними из доступных видов спортивных игр, подходят для различного возрастного контингента, позволяет всесторонне физически развиваться и укреплять здоровье. Кроме того, эти игры остаются полезным видом активного отдыха при организации досуга молодежи.

Волейбол, баскетбол и футбол - одни из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, баскетбол и футбол необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра с мячом требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Отличительные особенности программы, новизна.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный» реализуется на базе МБОУ «Шереметьевская СОШ» НМР РТ с сентября 2018 года.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, историей, физкультурой.

Тематика занятий позволяет объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Цель программы.

Сформировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом на основе популярных спортивных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- ведению здорового образа жизни. формирование потребности к
- Развивающие:*
 - тактической подготовленности в данных видах спорта; повышение технической и
 - совершенствование навыков и умений игры;
 - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 12 лет, желающих освоить правила и технику игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Набор в объединение осуществляется на основе оценки физических данных, приём с обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия спортом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данное объединение, ожидаемые результаты. По результатам собеседования и оценки физических данных формируется группа, где обучающиеся должны быть примерно одного возраста.

Наполняемость в группе составляет - 15 человек.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия предусматривают групповую формы организации учебной деятельности.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, теоретических занятий, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

В группе 15 человек.

При реализации данной программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Связь с обучающимися осуществляется посредством системы мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой связи и видеосвязи – WhatsApp.

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация проводится в декабре месяце в формах:

- зачет на знание правил игры в баскетбол, где обучающиеся выполняют судейскую роль;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в мае месяце.

Формы проведения:

- зачет на знание правил игры в футбол, судейство игры в футбол;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 36 учебных недель.

Режим занятий

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2), продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный (тематический) план дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Баскетбол.	40	2	38	Лекция, Беседа, Разминка, тренировка, мастер-класс, практическая работа, мини – соревнование, зачет, соревнование	Опрос, Наблюдение, контроль, коррекция, педагогический контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация
2	Волейбол	60	5	55	Лекция, Беседа, Разминка, тренировка, мастер-класс, практическая работа, мини – соревнование, зачет, соревнование	Опрос, Наблюдение, контроль, коррекция, педагогический контроль, текущий контроль
3	Футбол	40	2	38	Лекция, Беседа, Разминка, тренировка, мастер-класс, практическая работа, мини – соревнование, зачет,	Опрос, Наблюдение, контроль, коррекция, педагогический контроль, текущий контроль, аттестация по завершении

					соревнование	освоения программы
4	Теоретическая подготовка.	4	4			
	Итого	144	13	131		

Содержание программы

Тема 1. Баскетбол – 40 часов.

Баскетбол. Стойки и передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Техника и тактика игры. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Промежуточная аттестация.

Зачет на знание правил игры в баскетбол, где обучающиеся выполняют судейскую роль; Товарищеская встреча, демонстрация навыков ведения игры.

Тема 2. Волейбол – 60 часов.

Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.

Тема 3. Футбол – 40 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Техника ударов по воротам.

Аттестация по завершении обучения по программе.

Зачет на знание правил игры в футбол, судейство игры в футбол;

Товарищеская встреча, демонстрация навыков ведения игры.

Тема 4. Теоретическая подготовка – 4 часа.

Знания о физической культуре. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Режим дня. Самостоятельные занятия.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения программы:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью;
- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы:

Регулятивные УУД

- Умение преобразовать познавательную задачу в практическую;

- Умение предвидеть уровень усвоения знаний и временных характеристик;
 - Адекватное восприятие предложения учителя по исправлению ошибок.
- Познавательные УУД*
- Формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых элементов волейбола;
 - Ориентирование в разнообразии способов решения задач;
 - Контроль и оценка процесса и результата деятельности.
- Коммуникативные УУД*
- Продуктивное взаимодействие при проведении тренировки со сверстниками;
 - Распределение функций обучающихся во время тренировки;
 - Умение выражать свои мысли и идеи в ходе тренировочного процесса.

Предметные результаты освоения программы:

В рамках изучения программы обучающиеся будут *знать*:

- историю и основные этапы развития спортивных игр; ист
 - содержание разделов «баскетбол», «волейбол», «футбол»; сод
 - правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, проведение занятий с физическими упражнениями самостоятельно; пра
 - правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. пра
- будут уметь*:
- выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»: вы
 - передачу мяча, различные виды подач; при
 - вести двухстороннюю игру с соблюдением правил. вес

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- историю развития волейбола, баскетбола и футбола;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Планируемые результаты обучения по программе:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства обучающихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях муниципального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данных видах спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в занятиях спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а также умение контролировать психическое состояние.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы «Спортивный» имеются спортивный зал, школьная спортивная площадка на базе МБОУ «Шереметьевская СОШ» НМР РТ.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В спортивном зале в наличии:

- отдельная раздевалка для мальчиков и для девочек;
- кабинет физической культуры, оснащенный по всем требованиям безопасности и охраны труда в котором имеется рабочий стол учителя, компьютер с возможностью выхода в Интернет;
- скамейки.

Учебное обеспечение:

- мячи резиновые, набивные,
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- баскетбольные мячи,
- сетка волейбольная,
- скакалки.

Технические средства обучения:

- Видеоманитофон;
- Телевизор;
- Компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Формы аттестации и контроля.

Педагогический контроль осуществляется в ходе проведения занятий.

Методы:

- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.

- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Текущий контроль проводится после завершения изучения каждого раздела и проходит в форме контрольных испытаний:

- участие в играх и соревнованиях,
- демонстрация ведения игры,
- выступления на соревнованиях перед зрителями.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в декабре месяце. Форма:

- зачет на знание правил игры в баскетбол, где обучающиеся выполняют судейскую роль;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в мае месяце.

Формы проведения:

- зачет на знание правил игры в футбол, судейство игры в футбол;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

Выпускники, обучавшиеся по данной программе *должны знать*:

- Правила игр в баскетбол, волейбол, футбол.
- Тактику нападения.
- Тактику защиты.
- Индивидуальные, групповые и командные действия.
- Судейскую терминологию.

Оценочные материалы

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,4 - 5,5	6.7– 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,5 – 8,8	10.0– 9.5
3	Прыжки в длину с места, см	145- 165	150 - 160
4	6-минутный бег, м	1100-1200	750-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	3- 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	2- 4	
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	50-60	60-80

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований *Приложение №2.*

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть:

- Организационный этап (подготовка необходимого спортивного оборудования);
- Вводная беседа (правила безопасности и поведения во время занятий, наличие формы создание эмоциональной заинтересованности, постановка цели, подготовка к нагрузкам).

2. Основная часть:

- Изучение темы занятия (показ, выполнение на технику, исправление ошибок, работа в парах, в группах, анализ выполнения; выявление ошибок);
- Определение последовательности выполнения заданий (соблюдения интервала, самоконтроль);
- Указания к началу работы (рекомендации по выполнению упражнений и техники его исполнения, предупреждение возможных ошибок);

- Работа над заданием индивидуально и в группах (осуществление фронтального, дифференцированного, индивидуального руководства, повторное привлечение внимания, активация и стимуляция деятельности учащихся, дополнительный показ технических приёмов);

3. Заключительная часть:

- Аутотренинг (переход от максимальной нагрузки к минимальной, контроль ЧСС).
- Подведение итогов урока (обобщение деятельности, самоанализ и развёрнутый анализ работ с точки зрения поставленных задач, фиксирование внимания на ошибках и достоинствах, выполненной работы).
- Организованное окончание занятия.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, индивидуальный и групповой, игровой, соревновательный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дистанционного обучения педагогической мастерской, коллективной творческой деятельности – эстафеты, соревнования, турниры.

Здоровьесберегающие технологии. Специальные технологии.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающихся (практикум, соревнования, турниры, спортивные праздники).

Ориентировочный план подготовки и проведения соревнований.

- ✓ Сбор участников соревнования.
Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать команда.
- ✓ Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.
- ✓ Разминка, подготовка к выступлению.
- ✓ Выступление: соревнование, товарищеская встреча.
- ✓ Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы

1. В.И. Лях А.А.Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М.Просвещение, 2011 год 2-е изд.
2. М.Я. Виленский, И.М. Тураевский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред. М.Я.Виленского Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2014 год.
3. М.Я. Виленский, Учебник физической культуры 5-7 класс. Издание 3, Москва: Просвещение, 2014 год.

Приложение №1

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивный»**

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		сентябрь	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Беседа	2	ТБО на занятиях.	Спортивный зал Спортплощадка.	Опрос
2		сентябрь	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой.	Спортивный зал	Наблюдение, коррекция
3		сентябрь	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	История развития баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой.	Спортивный зал	Наблюдение, коррекция
4		сентябрь	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Форма одежда и обувь. Ведение мяча с изменением направления приставными шагами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5		сентябрь	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Передачи мяча двумя руками из-за головы, броски мяча в корзину.	Спортивный зал	Контроль коррекция
6		сентябрь	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Вырывание и выбивание мяча.	Спортивный зал	Контроль коррекция
7		сентябрь	16:00-	Практич	2	Ловля и передачи	Спортив	Контро

		ь	16.40. 16.50.- 17:30	еское занятие		мяча.	ный зал	ль коррек ция
8		сентябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортив ный зал	Контро ль коррек ция
9		октябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча шагом и бегом.	Спортив ный зал	Провер ка получе нных знаний
10		октябрь	16:00- 16:40.16:5 0-17:30	Практич еское занятие	2	Уход за одеждой и обувью. Ведение мяча с разной высотой отскока.	Спортив ный зал	Индиви дуальн ая
11		октябрь	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практич еское занятие	2	Ловля высоко летающих мячей в прыжке. Подвижные игры.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая
12		октябрь	16:00- 16:40 16:50 17:30	Практич еское занятие	2	Передачи мяча с отскоком от пола. Подвижные игры	Спортив ный зал	Индиви дуальн ая
13		октябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Броски мяча в корзину.	Спортив ный зал	Контро ль коррек ция
14		октябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие.	2	Броски мяча после передачи. Подвижные игры.	Спортив ный зал	Зачет
15		октябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортив ный зал.	Индиви дуальн о- группо вая
16		октябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Броски мяча в корзину после ведения.	Спортив ный зал	Индиви дуальн ые задания
17		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Подвижные игры. Эстафеты.	Спортив ный зал	Пед. наблюд ение.
18		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Индивидуальная защита. Учебная игра в мини-баскетбол.	Спортив ный зал	Контро ль коррек ция
19		ноябрь	16:00-	Практич	2	Работа над ошибками.	Спортив	Провер

			16.40. 16.50.- 17:30	еское занятие		Броски мяча в корзину. Учебная игра.	ный зал	ка получе нных знаний
20		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Учебная игра в баскетбол. Сдача контрольных нормативов.	Спортив ный зал	Контро ль коррек ция
21		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Волейбол. Стойки и перемещения	Спортив ный зал	Контро ль коррек ция
22		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	практич еское	2	Стойки и передвижение игроков. Передачи мяча у стенки	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая
23		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	практич еское	2	Передачи мяча у стенки.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая
24		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Верхняя передача мяча в парах.	Спортив ный зал	Контро ль коррек ция
25		ноябрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Игра. Эстафет а	2	Подвижные игры. Эстафеты.	Спортив ный зал	Педагог ическое наблюде ние
26		декабрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Прием мяча снизу.	Спортив ный зал	Мини- соревн ования
27		декабрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское.	2	Прием и передачи мяча сверху.	Спортив ный зал	Собесе довани е
28		декабрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еские задания	2	ОФП - прием и передачи мяча сверху в парах.	Спортив ный зал	Индиви дуальн ые задания
29		декабрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Лекция Практич еское занятие	2	Подвижные игры. Учебная игра в пионербол.	Спортив ный зал	Индиви дуальн ые задания
30		декабрь	16:00- 16.40. 16.50- 17:30	Практич еское занятие	2	Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах.	Спортив ный зал	Индиви дуальн ые задания
31		декабрь	16:00-	Практич	2	Передачи мяча над	Спортив	Урок-

			16.40. 16.50.- 17:30	еские задания		собой.	ный зал	зачет
32		декабрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Эстафет а	2	Эстафеты с элементами волейбола.	Спортив ный зал	Урок- игра
33		декабрь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Зачет. Соревно вание.	2	Зачет на знание правил игры в баскетбол. Товарищеская встреча.	Спортив ный зал	<i>Проме жуточ ная аттес тация</i>
34		декабрь	16:00- 16.40. 16.50- 17:30	Практич еское занятие	2	Учебная игра в пионербол. Сочетание приемов – прием – передача.	Спортив ный зал	Мини- соревн ования
35		январь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еские задания	2	Подвижные игры.	Спортив ный зал	Мини- соревн ования
36		январь	16:00- 16.40. 16.50- 17:30	Лекция Практич еское занятие	2	Учебная игра в пионербол.	Спортив ный зал	Мини- соревн ования
37		январь	16:00- 16.40. 16.50- 17:30	Практич еские задания	2	. Передачи мяча с приставными шагами. Эстафеты.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая
38		январь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Лекция	2	История возникновения волейбола. Правила игры.	Спортив ный зал	опрос
39		январь	16:00- 16.40. 16.50- 17:30	Практич еские задания Лекция	2	Общая физическая подготовка.	Спортив ный зал	Педаго гическ ий контро ль
40		январь	16:00- 16.40. 16.50- 17:30	практич еское	2	Прием и передачи мяча.	Спортив ный зал	контро ль
41		январь	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еские задания	2	Прием мяча двумя руками над собой.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая
42		февраль	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Прием и передачи мяча через сетку.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо

								вая
43		февраль	16:00-16.40. 16.50-17:30	Практические задания	2	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 м от сетки.	Спортивный зал	Индивидуальная групповая
44		февраль	16:00-16.40. 16.50.-17:30	практическое	2	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Спортивный зал	Индивидуально-групповая
45		февраль	16:00-16.40. 16.50-17:30	практическое	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Собеседование
46		февраль	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Лекция Практическое занятие	2	Основная задача общей физической подготовки. Подвижные игры.	Спортивный зал	Урок-беседа
47		февраль	16:00-16.40. 16.50-17:30	Практическое занятие	2	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Собеседование
48		февраль	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Спортивный зал	Мини-соревнования
49		февраль	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Спортивный зал	Мини-соревнования
50		март	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	Мини-соревнования
51		март	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Футбол. Правила игры. Техника безопасности.	Спортивный зал	Игры
52		март	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения на развитие скорости.	Спортивный зал	Мини-соревнования
53		март	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Лекция.	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства футболистов. Место специальной	Спортивный зал	Опрос

						физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.		
54		март	16:00-16.40. 16.50-17:30	Практическое занятие	2	Классификация и терминология технических приемов футбола. Упражнения на развитие силовых качеств.	Спортивный зал	Педагогический контроль
55		март	16:00-16.40. 16.50-17:30	Практические задания	2	Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	Спортивный зал	контроль
56		март	16:00-16.40. 16.50-17:30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	контроль
57		март	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Спортивный зал	контроль
58		март	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Лекция	2	Понятие о гигиене и одежды. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	Мини-соревнования
59		апрель	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое.	2	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	Спортивный зал	Урок-опрос
60		апрель	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Ведение мяча с обводкой препятствий.	Спортивный зал	Урок-зачет
61		апрель	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое занятие	2	Остановка мяча.	Спортивный зал	Контроль коррекция
62		апрель	16:00-16.40. 16.50.-17:30	Практическое.	2	Остановка. Ведение. Отбор мяча.	Спортивный зал	Контроль коррекция
63		апрель	16:00-16.40. 16.50.-17:30	практическое	2	Удары по мячу внутренней частью подъема.	Спортивный зал	Урок-беседа
64		апрель	16:00-16.40.	Практическое	2	Передачи мяча в парах, тройках.	Спортивный зал.	Контроль

			16.50.- 17:30	занятие				коррек ция
65		апрель	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Учебная игра в мини- футбол. Правила игры.	Спортив ный зал	Урок- опрос
66		апрель	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	практич еское	2	Обманные действия игроков.	Спортив ный зал	Зачет
67		май	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Вбрасывание мяча. Общая физическая подготовка.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая.
68		май	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Передачи мяча головой. Упражнения на координацию движений.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая.
69		май	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Учебная игра в футбол.	Спортив ный зал	Индиви дуальн о- группо вая.
70		май	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Практич еское занятие	2	Тактическая игра в нападении и в защите.	Спортив ный зал	Мини- игра
71		май	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Зачет. Соревно вание.	2	Зачет на знание правил игры в футбол. Товарищеская встреча по футболу.	Спортив ный зал	Аттест ация по заверш ении освоен ия програ ммы
72		май	16:00- 16.40. 16.50.- 17:30	Игра	2	Подвижные игры. Подведение итогов года.	Спортив ный зал	наблюд ение

**Вопросы для определения
теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований.**

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
В какой форме должны выступать команды?
Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?
Какие игроки считаются основными и какие запасными?
Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
Существует ли обязательная расстановка игроков?
Как называются игроки каждой линии?
Что такое взаимная расстановка игроков?
Какое положение по кругу занимают игроки?
Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?
Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
Из скольких партий состоит соревнование?
Когда соревнование считается законченным?
Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
Как возобновляется игра после окончания первой партии?
Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
Чем отличается решающая партия от остальных партий?
Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?
Как производится подача?
Когда подача считается произведённой?
Ограничивается ли время на подачу?
Что служит сигналом на право подачи?
Когда даётся свисток на подачу?
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?