«Утвержден»

на заседании

педагогического совета

протокол №1

от «29» августа 2024 г.

Директор МБУ ДО «ЦВР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Егоров

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
МБУ ДО «ЦВР»

АКСУБАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА   
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Срок реализации: 1-3 года.

**Возраст учащихся от 7-18 лет**

**2024 г.**

**Пояснительная записка.**

Программы физкультурно – спортивного направления созданы с целью привития учащимся интереса и любви к спорту, укреплению и развитию молодого организма. В кружках могут заниматься дети с 7 до 17 лет. Программы предусматривают распределение учебно – тренировочного материала на 1-3 года обучения. Секционные занятия проводятся в течение 90 минут. Программы рассчитаны на 144 часов для групп первого года обучения, 216 часа второго и последующего года обучения. В 2024-2025 учебном году по физкультурно- спортивной направленности 22 общеобразовательных общеразвивающие программ, они реализуются по следующим годам обучения:

1 год обучения - 9

2 год обучения - 8

3 год обучения - 5

**Программы физкультурно – спортивного направления выполняют следующие цели и задачи:**

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие жизненно важных систем организма;

- закаливание организма;

- закалка психологических сторон ребенка (воля, терпение, выносливость);

- формирование интереса к потребности в занятиях физическими упражнениями;

- формирование идеальных пропорций тела, вместе с этим формируются морально – волевые качества учащихся;

- овладение основами знаний и двигательных умений, спортивной деятельности для игры в баскетбол, волейбол, футбол…

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто эффективно применяются в игре, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры;

- овладение знаниями о судействе, о правилах организации и проведения соревнований;

- связь научных дисциплин (биология, химия, физика, физкультура), что способствует не только внедрению здорового образа жизни, но и расширению умственных способностей учащихся.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся. Для решения перечисленных задач, важное, значение имеет распределение времени по видам подготовки.

**«БАСКЕТБОЛ» (Мотыгуллин Ш.Н) Срок реализации программы – 2 года. Возраст учащихся – 11-16 лет.** Краткий исторический очерк развитие баскетбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма самоконтроль. Правила игры, организация и проведение соревновании. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры баскетбола:ведение мяча, броски, штрафные броски, подбор мяча под щитом, зона защита, двусторонняя игра. Контрольные игры и соревнования. Инструкторская и судейская подготовка.

**«БАДМИНТОН» ( Мулеев В.М.) Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 7-10 лет.** История возникновения бадминтона. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая и специальная подготовка.

**«ШАХМАТЫ» (Воркунов В.И.) Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся –7-16 ЛЕТ.** Шахматная и шашечная доска. Ходы и взятия фигур. Цель шахматной партии. Игры всеми фигурами из начального положения. Краткая история шашек и шахмат. Шахматная и шашечная нотация. Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля. Достижение мата без жертвы материала. Шахматная и шашечная комбинация.

**«ВОЛЕЙБОЛ» (Степанова Н.Ю.)Срок реализации программы – 3 года .Возраст учащихся – 9-17 лет.** Основы знаний Классификация упражнений. Виды соревнований. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Техника передвижения и стоек. Техника приёма и передач мяча сверху. Техника приёма мяча снизу. Нижняя прямая, боковая подачи. Нападающие удары. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Контрольные испытания и соревнования

**«БАДМИНТОН» (Шихранова З.П.)Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 8-10 лет.** История бадминтона. Правила соревнований по бадминтону. Техника игры в бадминтон. Методика обучения бадминтону. Уход за инвентарем. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры. Подвижные игры. Участие в соревнованиях.

**«ВОЛЕЙБОЛ» (Шихранова З.П.) Срок реализации программы -3 года. Возраст учащихся -9-17 лет.** Основы знаний. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревнования.

**«БАСКЕТБОЛ» (Канафин Р.К.)Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 8-16 лет.** Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ.Правила игры. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Контрольные и календарные игры. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ.

**«ШАШКИ, ШАХМАТЫ» ( Канафин Р.К.) Срок реализации программы - 3 года. Возраст учащихся 8-16 лет.** Шахматная и шашечная доска. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Игры всеми фигурами из начального положения. История шахмат и шашек. Шахматная и шашечная нотация. Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля. Достижение мата без жертвы материала. Шахматная и шашечная комбинация.

**«БЕЛАЯ ЛАДЬЯ» (Горбунов Г.В.) Срок реализации программы – 2 года. Возраст учащихся – 7-12 лет.** Шахматная доска. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Игра всеми фигурами из начального положения. Краткая история Шахмат. Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля. Достижения мата без жертвы материала. Шахматная комбинация.

**«БАСКЕТБОЛ» ( Буинский А.В.)Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 8-16 лет.**

Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Контрольные и календарные игры.

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- ВОЛЕЙБОЛ»»( Павлов В.М.). Срок реализации программы – 3 года . Возраст учащихся –13-16 лет.** Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Основы методики обучения в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания. Экскурсии, походы, посещение соревнований.

**«ВОЛЕЙБОЛ» (Калимуллин С.Г.)Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся 10-13 лет.** Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста.   Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.  Правила игры в волейбол. Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования.

**«ВОЛЕЙБОЛ» (Калимуллин С.Г.)Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся 10-13 лет.** Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста.   Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.  Правила игры в волейбол. Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка. Контрольные испытания. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования.

**« ШАХМАТЫ» ( Калимуллина Е.А.) Срок реализации программы 3 года. Возраст учащихся 8-11 лет.** Исторический обзор развития шахмат. Шахматный кодекс. Международная шахматная федерация ФИДЕ. Первоначальные понятия.Шахматная доска. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Игры всеми фигурами из начального положения. История шахмат. Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля. Достижение мата без жертвы материала. Шахматная комбинация. Практическая подготовка. Судейство.Турниры. Анализ партий.Формирование комбинационных навыков.Изучение техники пешечногоэндшпиля.

**«ФУТБОЛ» (Башкиров Е.А.). Срок реализации программы –3 года. Возраст учащихся -9-13 лет.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**.** Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Основы методики обучения в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры. Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания.

**«ВОЛЕЙБОЛ»( Замалеев М.М). Срок реализации программы - 3 года. Возраст – 13-16 лет.** Вводное занятие. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Подача мяча. Игра в 3 касания. Розыгрыш мяча в игре. Нравственно-волевое воспитание. Основы медицинских знаний. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы. Контрольные игры. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Техника постановки блока в волейболе.

**«ВОЛЕЙБОЛ» ( Никитин А.В.) Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 8-15 лет.** Вводное занятие. Общие основы волейбола. ПП и ТБ. Правила игры. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Контрольные и календарные игры.

**«ВОЛЕЙБОЛ» ( Абраров Р.Н) Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 9-17 лет.** Общие правила игры. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Подача мяча. Игра в 3 касания. Нравственно-волевое воспитание. Основы медицинских знаний. Нападающий удар. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы. Контрольные игры **«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» ( Васильева О.Д.) Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся – 9-17 лет.** Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви***.*** Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). История развития настольного тенниса. Терминология, правила н/тенниса; Оборудование и инвентарь. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста. Подачи. Удар «толчок». Подставка. Подрезка справа – слева. Накат ракеткой справа и слева. Основы тактики игры и судейства игры. Турниры и свободная игра.

**«ШАХМАТЫ» (Охотников А.М.) Срок реализации 3 года. Возраст учащихся 8-16 лет.** Шахматная доска. Элементы шахматной доски. Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур. Пешка. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Король. Шах. Мат. Ничья, пат. Рокировка. Шахматная партия. История шахмат. Шахматная нотация. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Защита. Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля. Мат в два хода в эндшпиле. Мат в два хода в миттельшпиле. Мат в два хода в дебюте. Матовые комбинации. Достижению материального перевеса. Достижения ничьей. Комбинации в дебюте.

**«ВОЛЕЙБОЛ» ( Васильев Л.Ф.) Срок реализации – 3 года. Возраст учащихся – 9-17 лет.**

Основы знаний. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.Контрольные испытания и соревнования. Специальная физическая подготовка.Техническая подготовка.

**“МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ” ( Ханова А.Ф.) Срок реализации – 1 . Возраст – 5-7 лет.** История возникновения мяча.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте. Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу. Отбивание и ловля мяча. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Метание мяча на дальность.

Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Диагностика.

**Ожидаемый результат**

**После завершения курса воспитанники будут знать и уметь:**

**-** выполнять физические упражнения, закаливающие процедуры, личную гигиену и режим дня ;

- уметь выполнять жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки. метание предметов, лазание, ползание;

- Иметь понятие мозгового штурма и его возможностей;

- уметь выполнять упражнения на развитие творческого воображения;

- знать топографию, ориентироваться на местности;

- знать технику игры;

**Методические условия реализации программы**

- теоретические занятия;

- практические занятия;

- экскурсии;

- формы и методы отслеживания промежуточного результата;

- зачетные занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111с.
4. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
6. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
7. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
8. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
9. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.   
   А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
10. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
11. Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003
12. Карпов, А. Е. Учитесь шахматам [текст] / А. Е. Карпов. — М.: Эгмонт Россия Лтд, 2004;
13. Карпов, А. Е. Школьный шахматный учебник [текст] / А. Е. Карпов, А. Б. Шингирей. — М.: Русский шахматный дом, 2005;
14. Мазаник, С.В. Шахматы для всей семьи [текст] / С.В. Мазаник. — СПб.: Питер, 2009;
15. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
16. Железняк Ю. Д. «Волейбол», Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШа, специализированных ДЮСШ ОР, Москва, 2005
17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
19. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
20. **Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.**
21. Костров, В. В. Шахматный учебник для детей и родителей [текст] / В. В. Костров, Д. А. Давлетов. — СПб.: Литера, 2005;
22. Сухин, И. Г. Удивительные приключения в Шахматной стране [текст] / И. Г. Сухин. — Ростов н/Д: Феникс, 2004;
23. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
24. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
25. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
26. Борисова М.М. Дополнительные программы по физическому воспитанию дошкольников//Современное дошкольное образование №2-2010. - С. 21.
27. Рубинштейн С. Л. "Воспитание физических качеств детей дошкольного       возраста". Метод.пособ. - М., 2004. - 41с.
28. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
29. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
30. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
31. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г