

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22»**

дом 11, ул. Озерная, город Оленегорск-1, Городской округ город Оленегорск, Мурманская обл., 184531, Российская Федерация  
тел./факс (81552) 60888, e-mail: [srschool22\\_ol1@mail.ru](mailto:srschool22_ol1@mail.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 22  
О.А. Лампига  
«05» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Территория здоровья»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Дятлев Роман Владимирович  
педагог дополнительного образования

г. Оленегорск  
2023

## Пояснительная записка

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников является одним из важных аспектов в закрытом военном гарнизоне. Немаловажным является и тот факт, что средствами спортивно - оздоровительной деятельности происходит формирование социально активной, творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23.08.2017 г. №816;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации.

Система занятий физкультурно-спортивной направленности МБОУ СОШ №22 включает следующие разделы: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол»,

## **«Силовые упражнения», «Легкая атлетика»**

**Адресат программы** – обучающиеся 11-17 летнего возраста.

**Количество обучающихся в группе** – 12-15 человек.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Объем программы** – 144 часа

**Режим занятий** – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Цель:** привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития детей и взрослых, а также успешная сдача норм ГТО.

### **Задачи:**

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд ОУ в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;
- создание условий для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- пропаганда и внедрение Комплекса «ГТО» в МБОУ СОШ №22.

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные**

#### **Будут знать**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям;  
Основные способы и особенности движения и передвижений человека;  
О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;  
Об общих и индивидуальных основах

#### **Будут уметь**

Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;  
Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;  
Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;

личной гигиены, о правилах использования процедур, профилактики осанки;	о правилах закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;	Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.
О причинах травматизма и правилах его предупреждения;	О причинах травматизма и правилах его предупреждения;	Владеть техникой перемещений во время игры;
Понимать, как осуществляется самоконтроль за состоянием организма.	Понимать, как осуществляется самоконтроль за состоянием организма.	Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
		Использовать различные тактические действия.

### **Личностные результаты**

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

### **Метапредметные результаты**

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Организация обучения (формы и методы, используемые на занятиях)**

При составлении планирования в рамках объединения физкультурно-спортивной направленности предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной

друг от друга по характеру и объему. В связи с этим, при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Формы проведения занятий:** беседы; спортивные игры и соревнования; тренировочные занятия; участие в конкурсах, акциях спортивного направления; игровые упражнения; индивидуальная работа с учетом способностей и потребностей обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном и тренажерном залах школы.

**Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации) является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.**

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

### Учебный план

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	0
2	Футбол	29	0	29
3	Волейбол	27	2	25
4	Баскетбол	23	2	21
5	Силовые упражнения (тренажерный зал)	28	7	21
6	Легкая атлетика	23	2	21
7	Рефлексия	6	0	6
8	Сдача норм ГТО	6	0	6
<b>Итого:</b>		<b>144ч</b>	<b>15ч</b>	<b>129ч</b>

### Содержание учебного плана

#### Введение (2 ч)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и

тренажерами.

## «Футбол» (29ч)

### 1. Общая физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

**Упражнение с резиновым мячом.** Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Упражнение в висах и упорах.** Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м. Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300 м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

### 2. Специальная физическая подготовка.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из

различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

### **3. Основы техники и тактики. Техника передвижения.**

**Бег:** по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

**Прыжки:** вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивными активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

**Ведение мяча.** Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и

поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами.

**Обманные движения. Финты.** Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**Отбор мяча.** Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча с соперником, владеющим мячом,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.**

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами,



чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

## **«Волейбол» (27 ч)**

### **Стойки и перемещения.**

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

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

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

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

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

### **Обучение.**

1. В стойке волейболиста:

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

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

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

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

а) вперёд; б) в сторону.

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

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

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

### **Передача мяча сверху двумя руками.**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги

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

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

### **Обучение.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

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

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

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

13. В парах: передачи мяча через сетку.

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

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

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

### **Приём мяча снизу двумя руками.**

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

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

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

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне б; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### *Ошибки:*

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

### **Нижняя прямая подача мяча.**

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

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

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

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

### *Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые). 2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

### *Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

## **«Баскетбол» (23 ч)**

### **1. Общие основы баскетбола**

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.  
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

## **2. Общая физическая подготовка**

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

## **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

## **4. Техническая подготовка**

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу,

на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **5.Тактическая подготовка**

#### Нападение

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

#### Защита

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

### **6.Игровая подготовка**

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

### **7. Контрольные и календарные игры**

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

**«Силовые упражнения» (28 ч)**

**Основы теоретических знаний.**

Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

Виды тренажеров их особенности. Физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений.

Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

### **Упражнения силовой направленности**

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

### **Упражнения для развития грудных мышц и ног**

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

## **2. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)**

### **Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук**

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс).

### **Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.**

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

### **Упражнения для развития мышцоспины и трицепса рук**

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

### **Упражнения для развития мышц ног и пресса.**

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

## **3. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)**

Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке. Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося. Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке.

### **«Легкая атлетика» (23 ч)**

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики,



возникновение, развитие и распространение по всему миру. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх. Виды легкой атлетики.

2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Ведение дневника, объективные и субъективные показатели самоконтроля.

3. Одежда, обувь, инвентарь легкоатлетов.

4. Основы техники видов легкой атлетики.

### **Физическая подготовка.**

#### ***Общезначительная подготовка (ОФП)***

Цель ОФП – гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Средства общей физической подготовки: разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, гимнастика). Акробатические упражнения, различные кувырки: вперед, назад, боком; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, напрыгивание на гимнастический мостик. Баскетбол. Ведение мяча, ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразно применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски

мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжкам, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты. Характер и дозировка упражнений общей физической определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных способностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

1. Упражнения для развития силы: - ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями; - приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

2. Упражнения для развития быстроты:

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с максимальной скоростью до 100 м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60 м;

3. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости: -

- медленный бег от 400 до 2000 м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

4. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц:

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

5. Беговые упражнения:

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

### **Техническая- тактическая подготовка**

#### **Основы техники бега. Цикл движений.**

Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях. Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание . Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности. Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

#### **Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна. Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

#### **Рефлексия (6 ч.)**

Тестирование физической подготовленности. Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши

(количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

### Сдача норм ГТО (6 ч)

Знакомство с нормативами. Сдача норм ГТО.

Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:

#### Освоение программы

Участие в соревнованиях разного уровня	Качество самостоятельной работы	Устойчивость интереса к занятиям	Точность и грамотность выполнения заданий (активность на занятиях)	Творческий подход к выполнению заданий	Умение прогнозировать результаты своей деятельности
1. низкий	1. низкий	1. низкий	1. низкий	1. низкий	1. нет
2. средний	2. средний	2. средний	2. средний	2. средний	2. иногда
3. высокий	3. высокий	3. высокий	3. высокий	3. высокий	3. высокий

#### Система диагностики результатов:

№ п/п	Критерии	Уровни		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Участие в соревнованиях разного уровня	I – II место	III место	-
2	Качество самостоятельной работы	Качественно выполняет все поставленные задачи	Выполняет не все упражнения качественно	Ленится при выполнении упражнений, работает не в полную силу
3	Устойчивость интереса к занятиям	Систематически посещает занятия	Единичные пропуски занятий без уважительной причины	Систематически пропускает занятия без уважительной причины
4	Точность и грамотность выполнения заданий (активность)	Выполнено технически грамотно	С небольшими недочётами	Выполнено технически не правильно

	на занятиях)			
--	--------------	--	--	--

### **Материально – техническое обеспечение**

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий зеркала для отработки спортивных движений, аптечка.

Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

### **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

## Список литературы

### Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

### Для обучающихся и родителей:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

### Интернет – ресурсы:

11. Сайт министерства спорта, молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

## Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

### Диагностика

**Цель диагностики:** выявление уровня спортивного и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе выполнения спортивных упражнений в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_

Год обучения по программе \_\_\_\_\_

Ф. И.О. педагога \_\_\_\_\_

	Параметры результативности освоения программы	Оценка результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1	Опыт освоения теории			
2	Опыт освоения практической деятельности			
3	Опыт творческой деятельности			
4	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5	Опыт социально- значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

Параметры результативности освоения программы	Содержание
Опыт освоения теории	Знание теоретических сведений о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры (тестирование, анкетирование).

Опыт освоения практической деятельности	Потребность в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга (посещение занятий, работа на занятии)
Опыт творческой деятельности	Творческая деятельность - социальная активность личности, мотивированная к самореализации и самосовершенствованию.
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Процесс общения между обучающимися, дружеская поддержка, работа в команде, демонстрация своих достижений.
Опыт социально - значимой деятельности	Участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Педагог по итогам анализа различных диагностических методик, а также участия детей в играх, соревнованиях, массовых мероприятиях и др., также оценивает освоение учащимися программы. Заполняет свой информационный бланк.

#### **Обработка анкет и интерпретация результатов.**

После оценки каждого параметра результативности освоения программы, р все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения программы за учебный год в соответствии с нижеприведенной шкалой.

1-4 балла - программа в целом освоена на низком уровне

5-10 баллов – программа в целом освоена среднем уровне

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Использование информационной карты при оценке степени освоения воспитанником образовательной программы позволяет провести сравнительный анализ мнения педагога и родителя. Оценка родителями уровня освоения учащимися образовательной программы всегда значительно выше уровня оценки педагога, особенно в группах начинающих спортсменов. Применение методики в долгосрочном периоде времени позволяет педагогу и родителям увидеть динамику развития каждого ребенка в отдельности и детского коллектива в целом.



**Диагностическая карта промежуточной (итоговой) аттестации  
2022-2023 учебный год**

Группа № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Педагог ДО:**

\_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО педагога)

№ п/п	ФИО учащегося	Параметры результативности освоения программы					Средний балл
		Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт эмоционально- ценностных отношений	Опыт социально - значимой деятельности	
1							
2							

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Протокол**  
**результатов итоговой аттестации обучающихся**  
 \_\_\_\_\_ учебного года

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Вводное занятие</b>		2	2	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1	
2	Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале. Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.	1	0,5	0,5
<b>Футбол</b>		29	0	29
3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		1
4	Упражнение с резиновым мячом.	1		1
5	Упражнение с резиновым мячом.	1		1
6	Акробатические упражнения.	1		1
7	Упражнение в висах и упорах.	1		1
8	Легкоатлетические упражнения.	1		1
9	Легкоатлетические упражнения.	1		1
10	Специальные упражнения для развития быстроты.	1		1
11	Специальные упражнения для развития быстроты.	1		1
12	Специальные упражнения для развития ловкости.	1		1
13	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).	1		1
14	Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).	1		1
15	Удары по мячу ногой.	1		1
16	Удары по мячу ногой.	1		1
17	Удары по мячу головой.	1		1
18	Остановка мяча.	1		1
19	Ведение мяча.	1		1
20	Обманные движения. Финты.	1		1
21	Отбор мяча.	1		1
22	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		1
23	Техника игры вратаря	1		1
24	Техника игры вратаря	1		1
25	Техника игры вратаря	1		1
26	Упражнения для развития умения «видеть поле»	1		1
27	Упражнения для развития умения «видеть поле»	1		1
28	Индивидуальные действия без мяча.	1		1
29	Индивидуальные действия без мяча.	1		1
30	Игра в футбол, аттестация	1		1
31	Игра в футбол, аттестация	1		1

<b>Волейбол</b>		<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
32	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1	0
33	Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале. Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.	1	1	0
34	В стойке волейболиста: двойной шаг вперёд-назад.	1		1
35	Скачок вперёд одним шагом в стойку.	1		1
36	Передача мяча сверху двумя руками. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча	1		1
37	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1		1
38	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.	1		1
39	В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.	1		1
40	Работа в парах.	1		1
41	В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.	1		1
42	Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.	1		1
43	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1		1
44	Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории	1		1
45	Работа в тройках:	1		1
46	Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике.	1		1
47	Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.	1		1
48	В парах: передачи мяча через сетку.	1		1
49	Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.)	1		1
50	Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров»	1		1
51	Приём мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча в исходном положении	1		1
52	Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны)	1		1
53	Нижняя прямая подача мяча. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые). Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.	1		1
54	Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.	1		1
55	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.	1		1
56	Имитация подбрасывания мяча (без удара). Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом	1		1

57	Игра в волейбол, аттестация	1		1
58	Игра в волейбол, аттестация	1		1
<b>Баскетбол</b>		<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>
59	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1	0
60	Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале. Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.	1	1	0
61	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1		1
62	Эстафеты без предметов и с мячами.	1		1
63	Упражнения для развития силы.	1		1
64	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1
65	Упражнения для развития гибкости.	1		1
66	Упражнения для развития ловкости.	1		1
67	Комбинированные упражнения по круговой системе	1		1
68	Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	1		1
69	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед.	1		1
70	Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.	1		1
71	Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты.	1		1
72	Техническая подготовка Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом	1		1
73	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	1		1
74	Сочетания ведения, передач и ловли мяча. Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.	1		1
75	Тактическая подготовка Нападение	1		1
76	Защита	1		1
77	Игровая подготовка Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями	1		1
78	Овладение основами тактики командных действий. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу	1		1
79	Контрольные и календарные игры Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	1		1
80	Подготовительные учебные двухсторонние игры. Товарищеские игры	1		1
81	Итоговые контрольные игры	1		1
<b>Силовые упражнения (тренажерный зал)</b>		<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>
82	Вводное занятие. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике	1	1	0

	безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале.			
83	Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.	1	1	0
84	Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.	1	1	0
85	Виды тренажеров их особенности. Физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.	1	1	0
86	Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.	1	1	0
87	Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке.	1	1	0
88	Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.	1	1	0
89	Упражнения силовой направленности	1		1
90	Упражнения для развития грудных мышц и ног	1		1
91	Упражнения для развития грудных мышц и ног Техника выполнения упражнений на тренажерах	1		1
92	Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук.	1		1
93	Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук.	1		1
94	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
95	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.	1		1
96	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.	1		1
97	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
98	Упражнения для развития мышц ног и пресса.	1		1
99	Упражнения для развития мышц ног и пресса.	1		1
100	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг).	1		1
101	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг).	1		1
102	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
103	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
104	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
105	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
106	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
107	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1

108	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
109	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	1		1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>
110	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. История развития легкой атлетики, возникновение, развитие и распространение по всему миру. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх. Виды легкой атлетики.	1	1	0
111	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой. Одежда, обувь, инвентарь легкоатлетов. Основы техники видов легкой атлетики	1	1	0
112	Общесфизическая подготовка	1		1
113	Общесфизическая подготовка	1		1
114	Общесфизическая подготовка	1		1
115	Общесфизическая подготовка	1		1
116	Специальная физическая подготовка	1		1
117	Специальная физическая подготовка	1		1
118	Специальная физическая подготовка	1		1
119	Специальная физическая подготовка	1		1
120	Специальная физическая подготовка	1		1
121	Специальная физическая подготовка	1		1
122	Техническая- тактическая подготовка	1		1
123	Техническая- тактическая подготовка	1		1
124	Техническая- тактическая подготовка	1		1
124	Техническая- тактическая подготовка	1		1
126	Техническая- тактическая подготовка	1		1
127	Техническая- тактическая подготовка	1		1
128	Техническая- тактическая подготовка	1		1
129	Сдача нормативов	1		1
130	Сдача нормативов	1		1
132	Сдача нормативов	1		1
<b>Рефлексия</b>		<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
133	Рефлексия	1		1
134	Рефлексия	1		1
135	Рефлексия	1		1
136	Рефлексия	1		1
137	Рефлексия	1		1
138	Рефлексия	1		1
<b>Сдача норм ГТО</b>		<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
139	Сдача норм ГТО	1		1
140	Сдача норм ГТО	1		1
141	Сдача норм ГТО	1		1
142	Сдача норм ГТО	1		1



<b>143</b>	Сдача норм ГТО	1		<b>1</b>
<b>1144</b>	Сдача норм ГТО	1		<b>1</b>