

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1**

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
на 2021-2022 учебный год**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МОУ КСОШ №1 \_\_\_\_\_ В.А.Захарян**

**Приказ №105 от 24 августа 2021 года**

**Пояснительная записка к программе дополнительного образования МОУ  
Кувшиновская СОШ №1 на 2021-2022 учебный год.**

Учебный план дополнительного образования разработан на основе учета интересов учащихся и с учетом профессионального потенциала педагогического коллектива. Поскольку в школе приоритетным является подход личностно-ориентированного обучения и воспитания учащихся, учебный план отражает цели и задачи образования и воспитания в школе, направленные на развитие индивидуальных возможностей и способностей ученика.

Главная задача школы - формирование и развитие нравственной, самостоятельной, творческой и физически здоровой личности учащихся, свободно адаптирующихся в современном обществе и преумножающих культурное наследие страны. Одним из условий выполнения данной задачи является интеграция основного и дополнительного образования.

Учебный план дополнительного образования МОУ Кувшиновская СОШ №1 - нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания курса дополнительного образования. Нормативно-правовая база разработки учебного плана Образовательные программы разработаны педагогами на основе следующих документов: федерального уровня

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №295;
- Федеральная целевая программа развития образованием на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. №497;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726- р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.1.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы)»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарноэпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2. 2821-10), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189;

- Положение о рабочей общеобразовательной программе дополнительного образования детей (утверждено педагогическим советом, протокол № 4 от 25 февраля 2016 г.);

### **Общая характеристика учебного плана**

Учебный план дополнительного образования МОУ Кувшиновская СОШ №1 направлен на обеспечение доступности, эффективности и качества дополнительного образования, создание максимально благоприятных условий для раскрытия природных способностей ребёнка, индивидуализации обучения, развития творческого потенциала личности школьников.

Учебный план ориентирован на пятидневную неделю и составлен с учётом социального заказа детей и их родителей (законных представителей) на образовательные услуги.

#### **Цели и задачи**

**Целью** дополнительного образования в МОУ Кувшиновская СОШ №1 является: создание условий и механизма устойчивого развития системы дополнительного образования, обеспечение качественного, доступного и эффективного образования на основе сохранения лучших традиций внешкольного воспитания и дополнительного общеобразовательные образования по направленностям:

- художественная;
- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая;
- туристско-краеведческая;
- естественнонаучная;
- техническое

Реализуемые дополнительные общеобразовательные программы ориентированы на самореализацию и профессиональную ориентацию обучающихся, независимо от уровня развития, состояния здоровья, сформированное<sup>TM</sup> интересов, мотивации к обучению и уровня материального состояния семьи.

**Основными задачами учебного** плана дополнительного образования школы являются

- обеспечение гарантий прав обучающихся на дополнительное

образование;

- создание условий для формирования единого образовательного пространства;

- раскрытие личностных особенностей учащегося в благоприятном эмоциональном климате разновозрастных классов;

- создание возможностей для развития способностей каждого ребенка с учетом интересов и психологических особенностей разных категорий, обучающихся;

- создание условий для выявления и развития детской одаренности и адресной поддержки детей в соответствии с их способностями, использование инновационных технологий для поддержки одаренных детей;

- развитие мотивации личности к творчеству, формирование общей культуры, профессионального самоопределения, успешной адаптации к жизни в обществе.

- усиление деятельностного подхода и практической ориентации в образовании посредством формирования ключевых компетенций: коммуникативной, ценностно-смысловой, информационной, учебно-познавательной, личностной.

**Основные принципы** организации дополнительного образования:

- свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;
- ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;

- возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;

- единство обучения, воспитания, развития;

- психолого-педагогическое сопровождение;

- практико-деятельностная основа образовательного процесса.

Направление	Название программы	Классы			Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Руководитель
		1-4	5-9	10-11			
физкультурно спортивное	«Кожаный мяч»				6	204	Захарян В.А
	«Самбо»				3	102	Куров Д. И
	«Баскетбол»				4	136	Касимов Ю.Г
техническое	«Мой друг компьютер»				1	34	Никитина И.О
туристско- краеведческое	«Топонимика Кувшиновского края»				1	34	Сидорова О.Е
общее интеллектуальное	«Музейное дело»				3	102	Зайцева Н.Ю
художественное	«Вокальная мастерская»				9	306	Грибков С.С
ИТОГО:					27	918	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**СОГЛАСОВАНО  
«УТВЕРЖДАЮ»**

На педагогическом совете

Приказ № 70 от « 26 » августа 2020



Директор МОУ КСОШ №1

В.А.Захарян

Приказ № 70 от « 26 » августа 2020

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Белая ладья»**

(направление: физкультурно-спортивное «Шахматы»,  
возраст обучающихся: 7-15 лет;  
Срок реализации 1 год)

## Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

#### **Направленность (профиль) программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белая ладья» относится к дополнительным программам спортивной направленности в МОУ Кувшиновской СОШ №1.

#### **Актуальность программы:**

Программа курса позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков - сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

#### **Отличительные особенности программы:**

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

#### **Адресат программы:**

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Белая ладья», 7 – 15 лет.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Белая ладья» - 1 учебный год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа.

#### **Формы обучения:**

Форма обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа реализуется в объединениях по интересам, сформированных в группу учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющуюся основным составом объединения (кружка); состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю в период с 01 сентября по 31 мая.

**2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

**Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**Образовательные (предметные):**

- формирование первоначальных представлений о древней игре, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом;
- выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций;
- развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.

**Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы спортивной направленности «Белая ладья»  
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Шахматная доска	2	1	1
2	Шахматные фигуры	1	1	-
3.	Начальная расстановка фигур	2	1	1
4.	Ходы и взятия фигур	16	8	8
5.	Цель шахматной партии	9	4	5
6.	Игра всеми фигурами из начального положения	1		1
7	Турнир	3		3
	Всего	34	15	19

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Шахматная доска

#### Теория:

Цели и задачи кружка, правила поведения на занятиях кружка «Шахматы». Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

#### Дидактические игры и задания:

"Горизонталь". Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

"Вертикаль". То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

"Диагональ". То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

### Раздел 2. Шахматные фигуры

#### Теория:

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

#### Дидактические игры и задания:

"Волшебный мешочек". В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

"Угадайка". Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

"Секретная фигура". Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме "секретной", которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: "Секрет".

### Раздел 3. Начальная расстановка фигур

#### Теория:

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило "ферзь любит свой цвет"; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

#### Дидактические игры и задания:

"Мешочек". Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

"Да и нет". Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

"Мяч". Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру:

"Ладья стоит в углу", и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

### Раздел 4. Ходы и взятия фигур

#### Теория:

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра "на уничтожение", белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

#### Дидактические игры и задания:

"Игра на уничтожение" – важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

"Один в поле воин". Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

"Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их.

"Перехитри часовых". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

"Сними часовых". Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

"Кратчайший путь". За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

"Захват контрольного поля". Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

"Защита контрольного поля". Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

"Атака неприятельской фигуры". Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

"Двойной удар". Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

"Взятие". Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

"Защита". Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

"Выиграй фигуру". Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

## **Раздел 5. Цель шахматной партии**

**Теория:** Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

### **Дидактические игры и задания:**

"Шах или не шах". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

"Дай шах". Требуется объявить шах неприятельскому королю.

"Пять шахов". Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

"Защита от шаха". Белый король должен защититься от шаха.

"Мат или не мат". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

"Первый шах". Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

"Рокировка". Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

## **Раздел 6. Игра всеми фигурами из начального положения**

### **Теория:**

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

### **Дидактические игры и задания:**

"Два хода". Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

«Игра на уничтожение» - важная игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре

«Лабиринт» Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

### **Работа с родителями.**

Регулярное индивидуальное консультирование родителей обучающихся, посещающих шахматный кружок.

### **Планируемые результаты.**

#### **К концу учебного года дети должны знать:**

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

#### **К концу учебного года дети должны уметь:**

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

#### **Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:**

Коммуникативная компетенция; ориентация в окружающей обстановке; произвольная память и быстрота реакции; находчивость. Приобретение ребенком профессиональных умений и навыков, развитие игрового поведения, уметь общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях. Развитие внимания и наблюдательности.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график: кружок проводится один раз в неделю, 34 часа в год

### **2.2. Условия реализации программы.**

#### ***Материально-техническое обеспечение***

- Групповое помещение (кабинет технологии).
- Комплекты шахматных фигур.
- Шахматные доски.
- Магнитная шахматная доска с фигурами

#### ***Информационное обеспечение***

- Учебно-методические пособия (книги, фильмы о шахматах).
- Программное обеспечение курса (шахматные программы)

#### ***Кадровое обеспечение***

Уровень квалификации педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, а также квалификационной категории

### **2.3. Формы аттестации.**

Форма аттестации для определения результативности освоения программы – соревнования по шахматам.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, итоговый шахматный турнир.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра в шахматы, шахматные соревнования.

### **2.4. Оценочные материалы.**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся в форме итогового турнира не предусматривает использование оценочных материалов.

### **2.5. Методические материалы.**

#### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Программа предполагает очную форму занятий кружка по 6 человек, что позволяет вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Основной формой работы является занятие. Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.

#### ***Методы обучения и воспитания.***

При реализации программы используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой; для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация.

#### ***Формы организации образовательного процесса.***

Занятия кружка проводятся в групповой, парной и индивидуально-групповой форме.

***Формы организации учебного занятия:*** беседа, практическое занятие, игра, совместный анализ позиции.

***Педагогические технологии:*** технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности.

### *Алгоритм учебного занятия.*

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач конкретного учебного занятия.

*Вводная часть:* организационный момент, настрой на занятие, актуализация имеющихся знаний.

#### *Основная часть занятия.*

Содержание основной части соответствует задачам программы. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят теоретическая часть и практическая часть – игра в парах, практическое занятие с компьютерной программой, занятие на шахматном портале Lichess.org.

#### *Заключительная часть.*

Повторение ключевых положений теории, подведение итогов занятия.

### *Дидактические материалы*

Шахматные комплекты (фигуры и доски), демонстрационная магнитная шахматная доска, компьютерное программное обеспечение

### Список литературы:

1. Дорофеева А.Г. «хочу учить шахматам» 2009
2. Шахматы- школе. Сост.Б.С. Гершунский, А.Н. Крогиуса, В.С.Хелендика.- М.: Педагогика
3. Весела И., Веселы И. Шахматный букварь. – М.: Просвещение, 1983.
4. Гончаров В. Некоторые актуальные вопросы обучения дошкольника шахматной игре. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
5. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. – М.: Детская литература, 1980.
6. Зак В., Длуголенский Я. Я играю в шахматы. – Л.: Детская литература, 1985.
7. Князева В. Уроки шахмат. – Ташкент: Укитувчи, 1992.
8. Сухин И. Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2–5 лет. – М.: Новая школа, 1994.
9. Сухин И. Волшебный шахматный мешочек. – Испания: Издательский центр Маркота. Международная шахматная Академия Г. Каспарова, 1992.
10. Сухин И. Необыкновенные шахматные приключения.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете

Приказ № 70 от « 26 » августа 2020



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Брейк-данс»**

(направление: физкультурно-спортивное,  
возраст обучающихся: 7-14 лет;  
Срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования  
Петров М.В

## **Паспорт дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа «Брейк-данс» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой МОУ Кувшиновской СОШ№1

**1.2. Направленность дополнительной образовательной программы:**  
физкультурно-спортивное.

**1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель:** развитие физического и танцевального потенциала обучающихся, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

**Задачи:**

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В результате усвоения программы обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- танцевальные элементы направления «брейк-данс»;
- танцевальные и музыкальные термины;
- требования к занятиям по хореографии и при выполнении акробатических элементов, упражнений;
- правила поведения на занятиях и правила работы в паре, в тройке, в группе.

**уметь:**

- выполнять любую разминку самостоятельно;
- выполнять все элементы танца по программе;
- начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя;
- свободно перемещаться в пространстве во время занятия, ориентироваться на сцене при исполнении танца.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:**

Максимальная нагрузка обучающегося – 144 часа.

1 год обучения (144 часа, из них: теория – 20 часов, практика – 124 часа).

## Пояснительная записка.

Слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Break dance» продиктовано запросами обучающихся, их желанием развивать свои творческие силы и способности.

В переводе с английского, *break dance* – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения в студии танца.

Данный вид творчества помогает в развитии координации, выносливости, работоспособности, что, в свою очередь, положительно сказывается на их деятельности в спорте.

Программа «Break dance» предназначена для обучающихся 7-14 лет и реализуется в течение одного учебного года.

Ведущая цель предмета: развитие физического и танцевального потенциала воспитанников, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

Занятия в студии «Break dance» позволяют решать следующие задачи:

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Данный курс обучения по программе «Брейк-данс» позволяет ознакомиться с основами знаний, умений и навыков по спортивным танцам, уличным танцам и паркуру (движения в большом пространстве). Использование акробатических движений в танце важно для сохранения работоспособности, выносливости и здоровья.

Обучающиеся особенно устремлены к достижению своих целей, к успеху и совершенствованию своих навыков в танце, сравнивая себя среди других членов творческого объединения.

В процессе обучения брейк-танцами у детей развивается физическая сила, выносливость, ловкость и двигательная активность.

Все выбранные направления по программе способствуют:

- формированию устойчивого интереса к занятиям танцами,
- развитию способности творческого самовыражения обучающегося средствами хореографии,
- формированию навыков исполнения сценического танца и расширению кругозора,
- развитию эстетического вкуса, познавательной и творческой активности.

В программе выделено **6 основных тематических разделов**:

- \*Организационное занятие;
- \*Элементы музыкальной грамоты;
- \*Танцевальная азбука;

- \* Спортивно-трюковая работа;
- \* Специальная танцевальная работа;
- \* Выступление.

#### Организационное занятие.

Включает в себя знакомство с обучающимися через анкетирование и тестирование, прослушивание танцевальных мелодий направления «брейк-данс», просмотр видеороликов, а также знакомство с правилами поведения на занятиях, проведение вводного инструктажа по технике безопасности.

#### Элементы музыкальной грамоты.

Помогут раскрыть познания ритмического рисунка танца; счет, темп музыкального сопровождения и понятия рисунка будущего танца.

#### Танцевальная азбука.

Включает в себя изучение различных элементов брейк-данса (верхнего и нижнего), фристайл и батл-соревнования брейк-данса, выполнение парных элементов, полную работу в парах.

#### Спортивно-трюковая работа.

Раскрывает темы упражнений силовой разминки, изучение партер-акробатики, построение различных танцевальных пирамид и работу с предметами в танце направления брейк-данс. Работа с видеоматериалом включена в данный раздел для полного визуального раскрытия материала на занятиях.

#### Специальная танцевальная работа.

В данном разделе идет полностью практическая работа над знакомством и постановкой танцевальных номеров. В процессе постановочной работы в студии и последующих репетиций подростки приучаются к сопереживанию и сотворчеству, у них развиваются: художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, чувство взаимной поддержки в группе, развивается творческая инициатива в работе группы и в отдельности каждого, а также умение более точно передать музыку и содержание образа движением. Танцевальный репертуар подбирается руководителем заранее, учитывая потребности обучающихся и их танцевальные возможности.

Таким образом, можно создать танцевальный репертуар, имеющий свою цель - воспитание личности подростка, его гуманных чувств, нравственной направленности его сознания, не отставая от традиций современного времени.

#### Выступление.

Раздел включает проведение открытого занятия в середине учебного года и концертное выступление по итогам обучения по данной общеобразовательной программе.

#### В программу во время проведения занятий включены игры.

*Игры*, которые рекомендуется проводить на практических занятиях, пробуждают у обучающихся нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра – это творчество и труд. В процессе *игровых заданий (ритмических, музыкальных и танцевальных)* у обучающихся вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно; развивается внимание и стремление к знаниям.

Игровые ситуации, созданные педагогом, требуют активизации от обучающихся; развивают общий интерес к делу; способствуют познавательной деятельности; раскрывают индивидуальные особенности обучающегося; помогают раскрытию творческого потенциала. Опыт показал, что использование *игровых заданий* на занятиях помогает взаимодействию участников процесса, влияет на личностное развитие, а так же отношений сотрудничества между обучающимися.

Успешность в достижении выполнения отдельных элементов и даже композиций predetermined современными подростками, так как потребности современного времени среди обучающихся ориентированы на укрепление здоровья, своего статуса в группе и обществе, укрепления тела и мышц через силовые элементы, что характерно для времени спортивного поколения.

Поэтому обучающиеся уже с 1-х занятий показывают свои хорошие танцевальные навыки, стараются и со временем добавляют сложные элементы и движения в танец. Это говорит о том, что они увлечены современными течениями танцевального искусства, и открыто не только заявляют, но и добиваются выступлений (показов) на сцене: в музыкально-танцевальных программах, конкурсах-шоу.

Руководитель студии, придерживаясь содержания программы, может подходить творчески как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

**Результатами** обучения по данной программе являются:

- устойчивый интерес к танцу как к средству развития двигательных способностей;
- умение выполнять танцевальные упражнения различных стилей «Break dance»;
- умение использовать полученные знания на практике.

Главные аспекты результативности в студии: развитие *самостоятельности*, инициативы; совершенствование *техники исполнения* движений, изучение и *применение* структуризации танцевальной композиции.

**Формы проведения занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, конкурс, состязание;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- коллективная.

**Хореографическая деятельность включает в себя:**

- музыкально-ритмические навыки;
- упражнения разминки;
- танцы тематические;
- игры ритмические, сюжетные, с предметами;

- рисунок: построения, перестроения;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

### **Принципы и методы организации образовательного процесса:**

#### Принципы:

- Принцип доступности (учитываются индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);
- Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение обучающихся к процессу и своим действиям);
- Принцип наглядности (образное слово и наглядность материала при обучении);
- Принцип повторяемости материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков);
- Принцип постепенного повышения требований (постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам).

#### Методы:

- метод наглядного показа – иллюстрации к занятиям по темам;
- словесный метод – рассказ, беседа по теме занятия;
- игровой метод – игры, тренинги, ролевые задания;
- практический метод – отработка двигательных навыков, танцевальные композиции.

### **Способы и формы контроля:**

#### Текущий:

- наблюдение за обучающимися в течение учебного года,
- обсуждение результатов с обучающимися и родителями,
- контрольные занятия,
- участие в конкурсах и программах.

#### Итоговый:

- количество выступлений за год по данной программе,
- сравнительный анализ умений, навыков в начале и по окончании учебного года,
- итоговый концерт.

Группа обучающихся формируется как разновозрастная, чтобы можно было реализовать разные приемы и формы проведения занятий с учетом индивидуальных физических данных обучающихся, их способностей и танцевальных возможностей.

Программа рассчитана на проведение занятий: по 2 часа 2 раза в неделю.  
Всего по количеству за год: 144 часа.

**/Примерный учебный план/**

<b>№</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Организационное занятие	4	2	2
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
3.	Танцевальная азбука	34	6	28
4.	Спортивно-трюковая азбука	26	2	24
5.	Специальная танцевальная работа	72	8	64
6.	Выступления	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Учебно-тематический план.**

<b>№</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	<b>Организационное занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	<b>Элементы музыкальной грамоты:</b> -счет, темп, ритмический рисунок -рисунок танца	<b>4</b> 2 2	<b>2</b> 2 -	<b>-</b> - 2
3.	<b>Танцевальная азбука:</b> -элементы верхнего брейк-данса -элементы нижнего брейк-данса -фристайл в брейк-дансе -батл в брейк-дансе -парные элементы	<b>34</b> 8 8 6 6 6	<b>2</b> 2 2 - -	<b>6</b> 6 4 6 6
4.	<b>Спортивно-трюковая азбука:</b> -упражнения силовой разминки -партер-акробатика -построение пирамид -брейк-данс с предметами	<b>26</b> 8 6 6 6	<b>2</b> - - -	<b>6</b> 6 6 6
5.	<b>Специальная танцевальная работа:</b> -танец в стиле «фристайл» -танцевальная композиция «Брейк-команда» -народный стилизованный танец «Брейк по-русски» -танец с фитнес - мячом	<b>72</b> 14 22 22 14	<b>2</b> 2 2 2	<b>12</b> 20 20 12
6.	<b>Выступления:</b> -открытое занятие /январь/ -концертное выступление по итогам года	<b>4</b> 2 2	<b>-</b> - -	<b>2</b> 2 2
	<b><u>ВСЕГО: 144 часа</u></b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Календарно-тематическое планирование  
на весь учебный год.**

№	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1		<p><u>Организационное занятие.</u>            Знакомство с обучающимися. Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу.            Анкетирование. Тестирование.</p>	2 теория
2		<p><u>Организационное занятие.</u>            Инструктаж по ТБ. Пробная перетанцовка в стиле брейк-данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей и способностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).</p>	2
3		<p><u>Счет, темп, ритмический рисунок.</u>            Знакомство с музыкальными терминами. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэпчтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов.            Ритмические игры.</p>	2 теория
4		<p><u>Рисунок танца.</u>            Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям. Построение в линии, шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали.            Знакомство с пространством. Ориентир по кабинету.            Игра на ориентировку в пространстве.</p>	2
5		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u>            Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх). Просмотр видео по элементам. Положение головы, корпуса. Положения рук 1,2,3,11. Позиции ног 1,2,6. Стойки брейк-данса (исходная, закрытая, открытая, класс, посад).            Игра на закрепление полученных знаний.</p>	2 теория

6	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u></p> <p>Простой шаг, переменный шаг, шаги на месте, подскоки, шаг с поворотом, крест ног и поворот, развороты на 2-х ногах, прыжки на месте и в разные стороны, перескок с ноги на ногу, боковой галоп. Движения для рук (свободные махи и качание рук). Игра «Скульптуры» (на фиксацию положения верхнего брейка).</p>	2
7	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u></p> <p>Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги.</p>	2
8	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u></p> <p>Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных занятий.</p>	2
9	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Знакомство с элементами, выполняемыми на полу. Просмотр видеослайдов. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях. «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси».</p>	2 теория
10	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках и на голове, падение на колени, вращение на коленях. Игра с кеглями.</p>	2
11	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».</p>	2
12	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса.</u></p> <p>Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.</p>	2

13	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u>          Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом.          Игра с завязанными глазами на ощущение пространства.</p>	2 теория
14	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u>          Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся.          Повторение совместно разученной «цепочки» элементов.</p>	2
15	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u>          Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся.  <i>Задание: показать свой фристайл с завязанными глазами (только для особо желающих).</i> Просмотр фристайла, выполняемого с завязанными глазами.</p>	2
16	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u>          Знакомство с понятием «батл» - соревнование команд или отдельных участников. Просмотр видеоролика о батл-соревнованиях. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы; с каким переходом). Подбор разных соединений элементов.</p>	2
17	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u>          Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», батл-соревнование по одному. Выбор лучших участников наблюдением педагога. <i>Задание на дом: сочинить свою цепочку из различных элементов.</i></p>	2
18	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u>          Отработка сочиненных «цепочек» из любого количества элементов и движений брейка. Разбивка по парам. Батл-соревнование по парам. Выбор лучшего участника из каждой пары голосованием. Награждение.</p>	2

19	<p><u>Парные элементы.</u></p> <p>Знакомство с парными элементами брейка. Просмотр видеослайдов. Деление и работа по парам. Элементы в паре: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом.</p>	2
20	<p><u>Парные элементы.</u></p> <p>Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наездник», «антена», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях».</p> <p>Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний.</p>	2
21	<p><u>Парные элементы.</u></p> <p>Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.</p>	2
22	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u></p> <p>Знакомство с упражнениями разминки с предметами и без предметов. Просмотр иллюстраций. Разминка <i>по центру зала</i>. Качание преса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног.</p>	2 теория
23	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u> Разминка <i>у станка</i>.</p> <p>Отжимание на руках и ногах у станка, растяжка на шпагат, подъем на носки, низкие и высокие прыжки у станка, качание преса-подъем ног от пола. Разминка на мячах-прыгунах.</p> <p>Игра с мячами-прыгунами «Захватчики».</p>	2
24	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u></p> <p>Разминка <i>со стулом</i>.</p> <p>Отжимание от стула, растяжка на шпагат, качание преса со стула, шаг на стул и на пол обратно (несколько подходов). Разминка со скакалкой (бег, прыжки, вращение, наклоны).</p> <p>Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента».</p>	2

25		<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>  <i>Работа в паре. Партер.</i>          Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание преса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы».          Разминка с фитнес-мячом. Игра с фитнес-мячом «Вышибала».</p>	2
26		<p><u>Партер-акробатика.</u>          Разучивание акробатических элементов: сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим. Парное колесо (перекат руки-ноги), высокий кувырок через мостик, переворот через спину партнера, кувырок через стойку партнера на голове. Релаксация в парах «Доверие».</p>	2
27		<p><u>Партер-акробатика.</u>          Разучивание акробатических элементов в тройках. Падение и перекаты, «качалка», «выпрыг», «переворот», «3-я змейка», «плот», «уголок-поддержка», «вертолет» простой и сложный, трюксальто.</p>	2
28		<p><u>Партер-акробатика.</u>          Отработка партерной акробатики в парах и в тройках. Разучивание сочетания танцевальных движений брейк-данса с акробатикой. Отработка движений и несложной акробатики. Просмотр видео-трюков в танцах. Коллективная релаксация «Счет до 10».</p>	2
29		<p><u>Построение пирамид.</u>          Знакомство с этажностью и сложностью различных пирамид в танцах. Просмотр фото-слайдов. Подбор и зарисовка вариантов разных пирамид для дальнейшего выполнения. Построение простых пирамид в паре (фантазия для выполнения). Игра «Чехарда».</p>	2
30		<p><u>Построение пирамид.</u>          Построение пирамид по тройкам: «на коленях», «поддержка», «3-х этажка», «перевертыш», «супервейс», «купол», «башня». Отработка слаженной работы в тройках. Смена участников в тройках для взаимодействия обучающихся в любой подгруппе. Игра с мячами «Три богатыря».</p>	2

31	<p><u>Построение пирамид.</u>  Построение сложных пирамид полным составом (коллективом). Построение пирамид со стульями (устойчивое положение стульев между собой). Отработка построения пирамид. Тренинги на сплочение коллектива.</p>	2
32	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u>  Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс. Просмотр видеоролика. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе.  Игра «Волна под ногами».</p>	2
33	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u>  Разучивание танцевальных движений со стулом. Работа по одному и в паре. Отработка движений со стулом, добавление элементов акробатики со стулом.  Игра со стульями «Ура – стоящему!».</p>	2
34	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u>  Разучивание танцевальных движений с фитнес-мячом: перепрыгивание, передача, катание по периметру, диагональ, зигзаг, верх-передача, фишка-концовка для танца. Отработка движений с мячом.  Игра с мячами «Красный-желтый-зеленый».</p>	2
35	<p><u>Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей)</u>  «Наши танцевальные возможности».  Показательное занятие об основах танцевального направления брейк-данс; умении обучающихся смело танцевать и взаимодействовать друг с другом.</p>	2
36	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация). Просмотр видео. Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса.</p>	2 теория
37	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>  Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца.</p>	2

38	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Перевязка танцевальных движений с рисунком танца.          Отработка полученного варианта таца.</p>	2
39	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Работа над техникой исполнения актерского мастерства.          Фристайл в танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения.</p>	2
40	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца.          Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори».</p>	2
41	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк.          Игра «Командир».</p>	2
42	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Подготовка танца к выступлению. Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк).          Игра «Догонялки».</p>	2
43	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>          Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков). Просмотр видеовариантов. Деление коллектива на два состава.          Подготовка к постановке.</p>	2 теория
44	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>          Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры); сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры).          Отработка танцевальных движений.</p>	2
45	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>          Разучивание акробатических элементов и пирамид танца.          Разучивание элементов фристайла и батл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала.</p>	2

46	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Разучивание рисунка танцевальной композиции. Рисунок для первой части танцевального отрывка: диагональ, линии, шахматный порядок. Рисунок для второй части танцевального отрывка: колонна, круг, шахматный порядок, линии, круг. Отработка рисунка тацевальных частей.</p>	2
47	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Разучивание рисунка третьей части танцевального отрывка: линии, круг, коллективная пирамида. Отработка всех построений и перестроений танцевальных отрывков всего танца (получение полной композиции).</p>	2
48	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Перевязка танцевальных движений с рисунком танцевальных отрывков (первого и второго). Отработка полученного танцевального сюжета.</p>	2
49	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Перевязка танцевальных движений с рисунком третьего танцевального отрывка. Отработка полученного варианта танцевального отрывка. Соединение всех танцевальных отрывков в одну единую композицию.</p>	2
50	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции.</p>	2
51	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции.</p>	2
52	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Отработка всей танцевальной композиции. Выполнение под счет и под музыку.</p>	2
53	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>  Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей. Пробная съемка на видео.</p>	2

54	<p><u>Народный стилизованный танец.</u> Танец «Брейк по-русски».</p> <p>Знакомство с народными танцами, традициями. Просмотр видеоматериала. Знакомство с элементами брейка и акробатики в данном виде танца. Выбор исполнения танца – с гармошкой. Подбор музыки и сюжета.</p>	2 теория
55	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание элементов русского-народного танца. Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу. Отработка разученных элементов и движений. Игра «Гармошечка».</p>	2
56	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание рисунка к танцу. Построение углом, перестроение в линию, перестроение углом, ход по кругу. Зарисовка первой части танцоров и концовка с гармонистом. Отработка варианта рисунка танца.</p>	2
57	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание рисунка танца с выходом гармониста. Линия, переходы для акробатики, пирамида, перестроение углом. Отработка умения импровизированной игры на гармошке. Отработка варианта рисунка танца.</p>	2
58	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Перевязка русских народных танцевальных движений с рисунком танца, акцент на народный стилизованный вариант танца. Отработка под счет и под музыку. Народные игры «Жмурки», «Чехарда».</p>	2
59	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание акробатических элементов, трюков в паре и тройке для данного танца. Построение пирамиды. Отработка разученных элементов под музыку.</p>	2
60	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Перевязка танцевальных движений брейка с рисунком танца. Отработка блока танца с выполнением брейк-движений, акробатики и трюков. Выполнение под счет и под музыку.</p>	2

61	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Работа над техникой исполнения актерского мастерства. Образ – сильные «русские парни» танцуют брейк по-своему (по-русски). Отработка образа танцоров.	2
62	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Отработка синхронизации движений народного блока в начале и в конце танца. Отработка брейк элементов с гармонистом.	2
63	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Отработка всего танца полностью (от начала до завершения). Репетиционная работа всего танцевального коллектива.	2
64	<u>Народный стилизованный брейк-танец.</u> Подготовка танца к выступлению. Примерка и подготовка костюмов (русские народные рубашки с поясом).	2
65	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Танец «Брейк-бол». Знакомство с акробатическим брейком, паркур и включением мяча в брейк-данс. Подбор движений с фитнес-мячом и танцевальных элементов. Выбор сюжета.	2 теория
66	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Разучивание танцевальных движений к танцу брейк-стиля; умение работать с фитнес-мячом – передача мяча, перепрыгивание, пережат по диагонали и по периметру, зигзаг подачи мяча, акробатика под мячом и через мяч. Отработка движений и элементов с мячом.	2
67	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Разучивание рисунка танца. Выход по линиям, построение в шеренгу, шахматный порядок, перестроение в колонну, по диагонали, завершение танца в центре. Пережат мяча по заданной траектории.	2
68	<u>Танец с фитнес-мячом.</u> Перевязка движений танца с рисунком. Отработка полученного варианта танца под счет и под музыку. Игра на умение увернуться от мяча «Паутина и паук».	2

69	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Работа над техникой исполнения - артистичности танцоров.          Отработка акробатических элементов с фитнес-мячом.          Отработка полученного варианта.</p>	2
70	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Отработка синхронизации движений в танце. Выполнение под счет и под музыку. Отработка подачи точности мяча разным танцорам по сюжету.</p>	2
71	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Подготовка танца к выступлению. Отработка всего танца.          Подбор элемента костюма. К выступлению.          Репетиция разученных ранее танцев, подготовка к выступлению.</p>	2
72	<p><u>Концертное выступление по итогам учебного года.</u>          Показ танцевальных композиций. Видеосъемка всех поставленных танцев за учебный год.</p>	2
	<p><u>Итого занятий: 72</u></p>	<p><u>144</u> <u>часа</u></p>

## Содержание программы разделов.

### *Теоретические занятия.*

- Требования к занятиям танцами.
- Инструктаж по технике безопасности (вводный).
- Беседы: «Break dance» и его стили.
- Терминологии предмета. Ритмика, счёт и темп в танце.
- Тестирование на определение танцевальных возможностей.
- Характер музыкального сопровождения.
- Построения и перестроения в танцах.
- Роль «Break dance» в увеличении двигательной активности, укреплении иммунитета, регулировании психического состояния, укреплении мышц.
- Особенности выполнения упражнений различных стилей «Break dance».
- Особенности построения танцевальной композиции.
- Фристайл и батл-соревнования в брейк-дансе.
- Знакомство с народным русским танцем.
- Предметы, которые можно использовать в танце.

### *Практические занятия.*

- Анкетирование и тестирование обучающихся.
- Построения и перестроения в танце (рисунок).
- Разучивание элементов верхнего и нижнего брейк-данса.
- Разучивание парных элементов, работа в парах, в тройках.
- Работа с видеоматериалом.
- Упражнения силовой разминки.
- Партер, растяжка, акробатика в танце.
- Изучение и построение в танцевальные пирамиды.
- Отработка различных танцевальных движений.
- Знакомство с народным стилизованным танцем брейка.
- Знакомство с новыми направлениями современного брейка (уличные танцы).
- Особенности разучивания и исполнения танца с предметами в брейк-дансе.
- Соединение движений в «цепочки», связки.
- Отработка спортивно-акробатических элементов, изучение их модификаций.
- Соединение всех элементов в танец (композицию).
- Индивидуальная работа в группах, в подгруппах.
- Отработка полученных навыков.
- Отработка танцевального номера.
- Открытые занятия.
- Батлы-встречи с другими коллективами по брейк-дансу.
- Мастер-классы по современным направлениям брейк-данса.

### *Силовая подготовка и упражнения для совершенствования техники в танцах.*

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- упражнения на общую и силовую выносливость;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие суставов, эластичности мышц;

- упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины.

### **Игры.**

Ритмические игры: «Тише едешь», «Хлопалка».

На двигательную активность, выносливость, ловкость: «Догонялки», «Красный-желтый-зелёный», «Захватчики», «Чехарда», «Вышибала», «Три богатыря».

На ориентир в пространстве: «Жмурки», «Скульптуры».

На закрепление полученных навыков: «1-2-3, повтори», «Гармошечка», «Командир», «Стойкий солдатик», «Замри».

На внимательность и реакцию: «Паутина и паук», «Ура-стоящему!», «Кегли», «Рыбак», «Бегущая лента», «Волна под ногами».

### **Итоговые занятия.**

Концертные выступления, конкурсы и фестивали.

## **Требования к уровню подготовки.**

### **Обучающиеся должны знать:**

1. Правила поведения на занятиях, на выступлениях.
2. Танцевальные элементы направления «брейк-данс».
3. Танцевальные и музыкальные термины.
4. Позиции рук, ног, головы и корпуса в современной хореографии.
5. Требования безопасного выполнения акробатических элементов, упражнений.
6. Правила поведения работы в паре, в тройке, в группе.

### **Обучающиеся должны уметь:**

1. Выполнять разминку в начале занятия самостоятельно.
2. Выполнять все элементы танца по программе.
3. Работать в соло, в паре, в группе.
4. Свободно перемещаться и ориентироваться в пространстве, на сцене.
5. Выполнять акробатические движения по программе.
6. Работать синхронно в группе исполнителей танца.
7. Владеть навыком импровизации и актёрского мастерства.
8. Начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя.
9. Исполнять простую танцевальную композицию в группе.

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**

- для изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

### Список литературы.

1. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-денс» - Е, 2004.
2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М, 1999.
4. Барышева Н.В. и др. «Физическая культура» - Самара, 1995.
5. Бахрах И.И. , Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма (Медицина, подросток и спорт)» - Смоленск, 1975.
6. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
7. Гальперин С.Н. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М, 1974.
8. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки» - М, 1990.
9. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки»-Е,2009.
10. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва,2005.
11. Программа для хореографов «Танец» - М, 1992.
12. Ткоченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом мальчиков»-М, 1998.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете  
Приказ № 105 от « 24 » августа 2021



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МОУ КСОШ №1  
В.А.Захарян  
Приказ № 105 от « 24 » августа 2021

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Белая ладья»**

(направление: физкультурно-спортивное «Шахматы»,  
возраст обучающихся: 7-15 лет;  
Срок реализации 1 год)

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность (профиль) программы:***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белая ладья» относится к дополнительным программам спортивной направленности в МОУ Кувшиновской СОШ №1

#### ***Актуальность программы:***

Программа курса позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного гласа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

#### ***Отличительные особенности программы:***

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

#### ***Адресат программы:***

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Белая ладья», 7 – 15 лет.

#### ***Объем и срок освоения программы:***

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Белая ладья» - 1 учебный год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 34 часа.

#### ***Формы обучения:***

Форма обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - очная.

#### ***Особенности организации образовательного процесса:***

Программа реализуется в объединениях по интересам, сформированных в группу учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющаяся основным составом объединения (кружка); состав группы фиксированный.

*Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:*  
Занятия проводятся один раз в неделю в период с 01 сентября по 31 мая

## **2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы

### **Задачи программы:**

#### *Личностные:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

#### *Метапредметные:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха,

#### *Образовательные (предметные):*

- формирование первоначальных представлений о древней игре, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации,

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом;
- выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций.
- развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением

**Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы спортивной направленности «Белая ладья»  
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Шахматная доска	2	1	1
2	Шахматные фигуры	1	1	-
3	Начальная расстановка фигур	2	1	1
4.	Ходы и взятия фигур	16	8	8
5	Цель шахматной партии	9	4	5
6	Игра всеми фигурами из начального положения	1		1
7	Турнир	3		3
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

## **Содержание учебного плана**

### **Раздел 1. Шахматная доска**

#### **Теория:**

Цели и задачи кружка, правила поведения на занятиях кружка «Шахматы»  
Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

#### **Дидактические игры и задания:**

"Горизонталь". Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.).

"Вертикаль". То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

"Диагональ". То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

### **Раздел 2. Шахматные фигуры**

#### **Теория:**

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

#### **Дидактические игры и задания:**

"Волшебный мешочек". В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

"Угадайка". Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

"Секретная фигура". Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме "секретной", которая выбирается заранее, вместо названия этой фигуры надо сказать: "Секрет".

### **Раздел 3. Начальная расстановка фигур**

#### **Теория:**

Начальное положение (начальная позиция): расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило "ферзь любит свой цвет"; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

#### **Дидактические игры и задания:**

"Мешочек". Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

"Да и нет". Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

"Мяч". Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру:

"Ладья стоит в углу", и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

### **Раздел 4. Ходы и взятия фигур**

#### **Теория:**

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра "на уничтожение", белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

#### **Дидактические игры и задания:**

"Игра на уничтожение" – важная игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

"Один в поле воин". Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколоченными, недвижимыми).

"Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их.

"Перехитри часовых". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "зампированные" поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

"Сними часовых". Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

"Кратчайший путь". За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

"Захват контрольного поля". Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

"Защита контрольного поля". Эта игра подобна предыдущей, но при той же игре обеих сторон не имеет победителя.

"Атака неприятельской фигуры". Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

"Двойной удар". Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

"Взятие". Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

"Защита". Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

"Выиграй фигуру". Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

## **Раздел 5. Цель шахматной партии**

**Теория:** Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

### **Дидактические игры и задания:**

"Шах или не шах". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

"Дай шах". Требуется объявить шах неприятельскому королю.

"Пять шахов". Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

"Защита от шаха". Белый король должен защититься от шаха.

"Мат или не мат". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

"Первый шах". Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

"Рокировка". Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

## **Раздел 6. Игра всеми фигурами из начального положения**

### **Теория:**

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

### **Дидактические игры и задания:**

"Два хода" Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы.

он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

«Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. У ребёнка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур.

Выигрывает тот, кто побьёт все фигуры противника.

«Одни в поле воин» Белая фигура должна добить чёрные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре

«Лабиринт» Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на замкнутые поля и не перепрыгивая их

### **Работа с родителями.**

Регулярное индивидуальное консультирование родителей обучающихся, посещающих шахматный кружок.

### **Планируемые результаты.**

**К концу учебного года дети должны знать:**

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

**К концу учебного года дети должны уметь:**

- ориентироваться на шахматной доске,
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами,
- правильно расставлять фигуры перед игрой
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат,
- решать элементарные задачи на мат в один ход

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:**

Коммуникативная компетенция; ориентация в окружающей обстановке;

произвольная память и быстрота реакции; находчивость. Приобретение ребенком профессиональных умений и навыков, развитие игрового поведения, уметь общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях. Развитие внимания и наблюдательности.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график кружок проводится один раз в неделю.34 часа в год

### **2.2. Условия реализации программы.**

#### ***Материально-техническое обеспечение***

- Групповое помещение (кабинет технологии)
- Комплекты шахматных фигур
- Шахматные доски.
- Магнитная шахматная доска с фигурами

#### ***Информационное обеспечение***

- Учебно-методические пособия (книги, фильмы о шахматах).
- Программное обеспечение курса (шахматные программы)

#### ***Кадровое обеспечение***

Уровень квалификации педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, а также квалификационной категории

### **2.3. Формы аттестации.**

Форма аттестации для определения результативности освоения программы – соревнования по шахматам

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов журнал посещаемости, итоговый шахматный турнир

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов игра в шахматы, шахматные соревнования.

### **2.4. Оценочные материалы.**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся в форме итогового турнира не предусматривает использование оценочных материалов

### **2.5. Методические материалы.**

#### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Программа предполагает такую форму занятий кружка по 6 человек, что позволит вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Основной формой работы является занятие. Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.

#### ***Методы обучения и воспитания.***

При реализации программы используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой; для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация.

#### ***Формы организации образовательного процесса.***

Занятия кружка проводятся в групповой, парной и индивидуально-групповой форме.

***Формы организации учебного занятия:*** беседа, практическое занятие, игра, совместный анализ позиции.

***Педагогические технологии:*** технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности.

### ***Алгоритм учебного занятия.***

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач конкретного учебного занятия

*Вводная часть:* организационный момент, настрой на занятие, актуализация имеющихся знаний.

*Основная часть занятия.*

Содержание основной части соответствует задачам программы

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят теоретическая часть и практическая часть – игра в парах, практическое занятие с компьютерной программой, занятие на шахматном портале [Lichess.org](http://Lichess.org).

*Заключительная часть.*

Повторение ключевых положений теории, подведение итогов занятия.

### ***Дидактические материалы***

Шахматные комплекты (фигуры и доски), демонстрационная магнитная шахматная доска, компьютерное программное обеспечение

### Список литературы:

1. Дорофеева А.Г. «хочу учить шахматам» 2009
2. Шахматы- школа. Сост.Б.С. Гершуинский, А.Н. Крогуса. В.С.Хелендика.- М.: Педагогика
3. Весела И., Веселы И. Шахматный букварь. – М.: Просвещение, 1983.
4. Гончаров В. Некоторые актуальные вопросы обучения дошкольника шахматной игре. М. ГЦОЛИФК. 1984.
5. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. – М . Детская литература. 1980.
6. Зак В , Длуголенский Я Я играю в шахматы. – Л. Детская литература, 1985.
7. Князева В Уроки шахмат. – Ташкент Укитувчи. 1992
8. Сухин И Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2-5 лет – М. Новая школа, 1994.
9. Сухин И Волшебный шахматный мешочек Испания: Издательский центр Маркоя Международная шахматная Академия Г. Каспарова, 1992
- 10 Сухин И. Необыкновенные шахматные приключения



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете

Приказ № 105 от « 24» августа 2021



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ КСОШ №1

В.А.Захарян

Приказ № 105 от « 24» августа 2021

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»**

(направление: физкультурно-спортивное,

возраст обучающихся: 11-17 лет;

Срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования

Куров Д.И.

2021 – 2022уч.год

## I. Пояснительная записка.

Физическая культура является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Ее цель заключается в целенаправленном развитии и совершенствовании духовных и природных сил человека, она есть одновременно и условие, и результат формирования физической культуры личности. Учебный предмет «Физическая культура» должна осуществлять «пропаганду и обучение навыками здорового образа жизни», развивать духовно-волевые и физические способности ребенка с целью формирования гармонической личности.

Данная авторская программа отражает специфику предмета физической культуры как учебной дисциплины, направленной на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют и поддержанию здорового образа жизни всего общества.

**Цель программы:** разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

Программа разработана в соответствии с Федеральными законами:

- «Об образовании в Российской Федерации» от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ;
- «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, и следующих нормативных документов:
  - постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2011 г. № 2110 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 389 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
  - письмом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.09.2010 г. № ЮН-02/09/4912 от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;
  - письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

**В структуре программы выделяются следующие разделы.**

- пояснительная записка,
- общая характеристика учебного предмета,
- определение места учебного предмета в учебном плане,
- содержание учебного предмета и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- осуществляемого по курсу «Физическая культура»

**Программа ориентирована** на втором этапе (средняя школа), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (старшая школа), на всестороннее развитие личности школьника.

**Программа предполагает решение следующих задач:**

- реализовать принципы вариативности и гибкости, обеспечивающие планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физические возможности и способности;
- разработать системный подход к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физической культуре» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание в учащемся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений.

**Новизна** данной программы определяется тем, что предложенные методики прошли многолетнюю апробацию на занятиях в спортивной и образовательной школе и ВУЗе. Многолетний опыт спортивной и преподавательской деятельности автора позволит ему обобщить результаты использования технических элементов и приемов борьбы самбо в качестве физкультурных упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

**Программа** позволяет системно развивать физические способности учащихся и разнообразные качества их личности, образуя преемственность методики обучения от I класса до II класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

*Педагогическая целесообразность программы.*

Предоставить помощь учащимся, раскрыть свои физические способности, укрепить здоровье воспитать морально-волевые качества, получить некоторые навыки самообороны.

## **II. Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа по «Физической культуре 5-11 классов предусматривает в каждом классе 72 часа.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно федеральному проекту «Самбо в школу», в федеральный учебный план курса «Физическая культура» уроки борьбы самбо могут включаться с 1-го по 11-й класс по 3 часа в неделю.

## **IV. Содержание учебного предмета.**

## **5 класс**

### **Броски**

1. Бросок через бедро с захватом пояса
2. Бросок через ногу скручиванием под оставленную ногу
3. Бросок с захватом двух ног
4. Бросок с захватом за пятку.
5. Зацеп изнутри.

### **Удержание**

1. Удержание поперек

### **Переворачивание**

1. Переворачивание с захватом шеи и туловища

## **6 класс**

### **Броски**

1. Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
2. Бросок через спину (плечо) с колен
3. Обратный переворот подсадным бедром.
4. Задняя подножка с захватом ноги наружу.
5. Бросок с захватом рукава и разноименной ноги

### **Удержание**

1. Удержание сверху

### **Переворачивание**

1. Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри .

## **7 класс**

### **Броски**

1. Бросок с захватом ноги за пятку
2. Задняя подножка на пятке.
3. Бросок через спину (бедро) с захватом руки под плечо
4. Бросок с захватом за пятку изнутри

### **Удержание**

1. Удержание сверху с зацепом ноги.

### **Переворачивание**

1. Переворачивание рывком.
2. Переворачивание с захватом руки и ноги

## 8 класс

### Броски

1. Подхват бедром под две ноги
2. Подхват изнутри под одну ногу
3. Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
4. Бросок с выведением из равновесия вперед.
5. Отхват в падении с захватом руки под плечо.

### Удержание

1. Удержание с захватом ноги и шеи

### Болевые приемы

1. Рычаг локтя с захватом руки между ногами
2. Перегибание локтя через бедро.
3. Рычаг локтя с захватом руки между ногами с кувырком вперед.

## 9 класс

### Броски

1. Обвал.
2. Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо.
3. Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
4. Бросок через голову с подседом голенью и захватом пояса сверху
5. Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

### Удержание

1. Удержание со стороны плеча с захватом шеи.

### Болевые приемы

- Узел ноги ногой на ступню в положении сверху.
- Узел руками
- Перегибание локтя сверху при помощи плеча.

### Игры на ковре.

**Игры в атакующие захваты** Такие игры характеризуются остротой единоборства и являются эффективным средством обучения. Игры в атакующие захваты направлены для способов решения задач соревновательной схватки. Число этих игр зависит от разнообразия захватов, используемых в виде задания. В играх проявляется позиционное противодействие соперников в спортивных видах борьбы, очень близкое по своему содержанию противодействия в соревновательных схватках. Игры атакующие захваты должны в сочетании с играми в касания и блокирующие захваты должны побуждать ученика к творческому подходу на уроках борьбы.

**Игры в теснения** Эти игры проводятся на ограниченной площади борцовского ковра. Победа присуждается тому, кто заставит соперника выйти за пределы обозначенной черты (границы). Игры в теснения приучают именно к теснению, для того чтобы парализовать действия соперника и

вынудить его к отступлению. В предупреждении конфликтов в этих играх несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство.

### Подвижные игры.

В подвижных играх и в эстафетах применяются освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

### Контрольные нормативы

№	Нормативы	5 - 6 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	6.0	6.2	6.4
		д	6.2	6.4	6.6
2	Шпагат, гимнастический мост, наклон.	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	м	9.6	9.8	10.0
		д	9.8	10.0	10.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	145	135	125
		д	135	125	115
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	16	15	14
		д	13	10	8
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин)	м	38	36	32
		д	40	38	36
7	Подтягивание на в/ перекладине на н/перекладине	м	3	2	1
		д	12	10	8
№	Нормативы	7- 8- класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек)	м	5,6	5,7	5,8
		д	5,7	5,8	5,9
2	Шпагат, борцовский мост	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10м (сек)	м	9.7	9.9	10.0
		д	9.8	10.0	10.2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	18	17	16

		д	15	13	11
5	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	42	40	38
7	Подтягивание на в/перекладине на в/перекладине	м	5	4	3
		д	16	14	12
<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	<b>9 класс</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Бег 30 метров (сек).	м	5,2	5,4	5,6
		д	5,6	5,7	5,8
2	Бег на 800 метров	м	5:25	5:35	5:45
		д	6:00	6:05	6:15
3	Челюнный бег 3x10м (сек)	м	7,5	7,7	7,9
		д	7,6	7,8	8,0
4	Подтягивание на в/перекладине на в/перекладине	м	5	4	3
		д	17	16	15
5	Подтягивание на в/перекладине на в/перекладине-20с	м	4	3	2
		д	12	10	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	20	18	16
		д	16	14	12
7	Прыжок в длину с места (см)	м	170	165	160
		д	160	155	150
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	44	42	40
9	Шпагат, борцовский мост	м	1	1	1
		д	+	+	+

## Проведение соревнований.

### 1. Форма

- Куртка и трусы (цвет красный и синий). *Приложение 1*
- Обувь (самбыетки. Желательно красные и синие)
- Пояс завязывается простым узлом.

## 2. Гигиена борцов.

- Костюм школьника должен быть чистым, сухим, без неприятного запаха.

## 3. Ковер соревнований.

- Ковер для самбо должен быть размером от 10 x 10 до 12 x 12 метров.
- Рабочая площадь ковра, на котором проходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров. Ширина зоны безопасности (остальной части ковра) должна быть не менее 2,5 метров в любой точке круга.
- Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров.
- Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.
- Центр ковра обозначается окружностью диаметром 1 метр, ширина линии границы которой должна составлять 10 сантиметров.
- Граница ковра (его рабочей площади) должна быть четко обозначена линией (или зоной пассивности). Ширина линии границы ковра должна составлять не менее 10 сантиметров. Эта линия (или зона) входит в рабочую площадь ковра.
- Вся поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется.
- Для предохранения от ушибов вокруг ковра без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 метра, толщиной не менее 5 сантиметров и не более толщины ковра.
- Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2-х метров не должно быть посторонних предметов. Зрители должны находиться не ближе 3-х метров от ковра.

## 4. Оборудование.

У каждого ковра должны быть:

- стол и три стула;
- секундомер (шахматные часы);
- микрофон.

## 4. Возрастные и весовые категории борцов.

Подростки (11-12 лет) юнош 30,32, 35, 38, 41, 45, 49, 53, 57, 62, 67, +67 кг

Младший возраст (13-14 лет) дев 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 41, 45, 49, 53, +53.

Средний возраст (15-16 лет)

- юнош 40,42, 45, 48, 51, 55, 59, 63, 68, 73, 78, +78 кг.
- дев 36, 38, 40, 42, 45, 48, 51, 55, 59, 65, 70, +70 кг.

Старший возраст (17-18 лет)

- юнош 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, +87 кг
- дев 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, +75 кг.

### 5. Продолжительность схватки.

- Подростки и младший возраст 2 минуты чистого времени.
- Средний и старший 3 минуты чистого времени

### 6. Результаты схватки.

Атакуемый борец	Исходное положение атакуемого борца			
	Атакующий борец проводит прием из положения стоя		Атакующий борец проводит прием из положения на коленях или руках	
	Без падения	С падением	Без падения	С падением
на спину	чистый бросок	4 балла	2 балла	1 балл
на бок	4 балла	2 балла	1 балл	-
на грудь на живот на ягодицы на поясницу на плечо	2 балла	1 балл	-	-

За чистый бросок атакуемому борцу дается оценка: как чистая победа.

За болевой прием начиная с 8 класса атакуемому борцу дается оценка: как чистая победа.

Удержание: 15 сек – 4 балла, 8 сек – 2 балла; менее 8 сек – Активность

Продурживание: первое – 1 балл; второе – 2 балла, третье – чистая победа в результате снятия противника со схватки.

### Приложение 1.

7. Таблица составления пар (по олимпийской системе). [Приложение 2.](#)

8. Таблица составления пар (по круговому способу). [Приложение 3.](#)

### Распределение программного материала для 10-11-х классов.

Разделы программы	10 класс	11 класс
<b>I часть – 136 ч.</b>		
Знания о физической культуре	3 ч	3 ч
Способы физкультурной деятельности.	3 ч	3 ч
<b>Физическое совершенствование – 124 ч.</b>	62 ч.	62 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 часа.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 120 ч	60	60

Спортивная борьба самбо		
Физическая подготовка		
- общая	18	18
- специальная	16	16
- техника-тактическая подготовка	16	16
- игры на ковре	10	10
<b>II часть – 68 ч.</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
Подвижные игры с элементами спорта:		
- подвижные игры на основе гимнастики	11	11
- подвижные игры на основе легкой атлетике	11	11
- подвижные игры на основе акробатики	12	12
<b>Итого: 204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### Содержание курса знаний о физической культуре.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Основы техники и тактики борьбы самбо	Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидности удержаний, болевых приемов и бросков.
2	Общая и специальная подготовка борца	Укрепление здоровья и всестороннее развитие школьника на основе применения общеподготовительных и специальных упражнений.
3	Правила соревнований по борьбе самбо	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Организация соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

##### Самостоятельные занятия.

- Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы конспекты индивидуальных занятий.

##### Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

- Учащийся должен определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

## **Соревнования.**

- ♦ Организация и проведения соревнований в младших классах.
- ♦ Судейство соревнований по борьбе самбо.

## **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- ♦ Оздоровительные формы занятий для школы, в режиме дня – после занятий и во время учебной недели.
- ♦ Индивидуальные комплексы Общеразвивающих, подготовительных гимнастических упражнений.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Предлагаемые учащимся для изучения и совершенствования приемы борьбы самбо.**

## **10 класс**

### **Броски.**

- ♦ Бросок через грудь.
- ♦ «Ножницы».
- ♦ Переворот
- ♦ Бросок через голову с упором стопы
- ♦ «Мельница».
- ♦ Задача подножка с колена

### **Удержание.**

- ♦ Обратное удержание сбоку

### **Болевые приемы.**

- ♦ Ущемление ахиллесова сухожилия.
- ♦ Узел поперек.
- ♦ Рычаг локтя через предплечье.

## **11 класс**

### **Броски.**

- ♦ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади.
- ♦ Бросок через спину вращением с захватом руки через плечо «Вертушка»

### **Болевые приемы.**

- с Рычаг колена.
- с Ущемление икроножной мышцы.
- с Рычаг локтя из стойки.
- с Узел ноги ногой на колени из положения, лежа на спине
- с Рычаг локтя с захватом головы и руки ногами
- с Рычаг локтя внутрь с захватом руки подмышку.

## **Контрольные нормативы**

№	Нормативы	10 - 11 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	5.0	5.2	5.4
		д	5.2	5.4	5.6
2	Бег 60 метров (сек).	м	9.1	9.3	9.5
		д	9.3	9.5	9.7
3	Бег 1500 м	м	7.00	7.30	8.00
		д	7.30	8.00	8.30
4	Подтягивание на в/перекладине или п/перекладине	м	8	6	5
		д	15	12	10
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	м	7.3	7.5	7.7
		д	7.5	7.7	7.9
6	Прыжок в длину с места (см)	м	175	170	165
		д	170	165	160
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	22	20	18
		д	18	16	14
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин)	м	42	40	38
		д	43	41	39
9	Забегание вокруг головы 3 раза (влево, вправо). Перемах с переднего на задний 5 раз	м	+	+	+
		д	+	+	+
10	Вставание на мост из стойки 5 раз (с).	м	15	17	19
		д	17	18	19

### Игры на ковре.

### Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка школьника самбиста. Многообразие этих игр создается за счет положения борцов, исходных захватов, различных дистанций между борцами. Цель игры - по сигналу учителя быстро занять выгодное положение по отношению к своему сопернику: коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площадки поединка; или осуществить обусловленный захват, или выполнить какое либо техническое действие. При проведении этих игр учитель сможет не только оценить качество освоения игр касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи последующих уроков.

## **Подвижные игры.**

В подвижных играх и в эстафетах можно использовать игровые задания с элементами технических действий из раздела гимнастики, акробатики и легкой атлетики для развития физических качеств.

## **Оценка учащихся по физической культуре.**

### **1. Знание**

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, беседы, зашифрованные тестовых карточек.

Оценка:

- с «5» - учащийся отвечает на материал правильно, кратко и логично его излагает.
- с «4» - ответ имеет небольшие неточности и ошибки в ответе.
- с «3» - имеются пробелы в знании теоретического материала.

### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Оценка:

- с «5»-техническое действие или отдельный его элемент выполнены правильно, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно в надлежащем темпе.
- с «4»- при выполнении технического действия имеются небольшие ошибки.
- с «3»- техническое действие или отдельный его элемент выполнены нечетко, в медленном темпе и с ошибками

При суммировании ответов по разделу знания, техника владения двигательными умениями и навыками и контрольных нормативов выставляется общая оценка.

## **V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса,осуществляемого по курсу «Физическая культура».**

Для уроков борьбы в школе в физкультурном оборудовании предъявляются следующие требования:

- а) гигиенические.
- б) эстетические.

Гигиенические требования - чистый и светлый зал, в нем всегда проводится уборка.

Эстетические требования – верхняя часть стен побелены, а нижняя часть стен, окна и двери борцовского зала покрашены в цвета, которые не раздражают учащихся и приятно преподавателю проводить уроки физкультуры по борьбе самбо

### **Техника безопасности.**

Требования техники безопасности к борцовскому залу: зал должен быть оборудован пожарной сигнализацией, иметь два выхода; оснащен огнетушителем; стены в борцовском зале должны быть обложены борцовскими матами

В зависимости от условий школы, уроки можно проводить в школьных залах, так и в приспособленных помещениях для борьбы

Приложение 4.

Учебно-методический комплект.

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1–4 классы, 5–9 классы, 10–11 классы	
1.3	Рабочие программы по физической культуре. Рабочая программа «Физическая культура. 1–4 классы» на основе авторской программы «Физическая культура» Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадниной (Образовательная система «Школа 2100». Примерная основная образовательная программа. Книга 2. Программы отдельных предметов, курсов для начальной школы. Москва «Баласс» 2011 год)	
1.4	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников</b></p> <p>1. Физическая культура. 5–7 классы Под редакцией М.Я.Виленского Учебник для образовательных учреждений. В.И.Лях А.А.Зданевич Физическая культура 8–9 классы Под общей редакцией В.И.Лях. Учебник для образовательных учреждений.</p> <p>2. М.Я.Виленский, В.Т.Чичкин Физическая культура. 5–7 классы Пособие для учителей на сайте издательства «Просвещение»</p> <p>3. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10–11 классы. Базовый уровень на сайте издательства «Просвещение»</p> <p>4. Тестовый контроль 5–9 классы (серия «Текущий контроль») Г.А.Колодницкий,</p>	<p>Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд.</p>

	В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорта, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда.
1.6	Методические задания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорта»	В составе библиотечного фонда.
<b>2. Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям в борьбе самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений

#### **Литература.**

1. Е.Я. Гаткин «Самбо для начинающих» Москва Издательство АСТ 2005
2. И.М. Корнилов Подвижные игры детей. Москва Издательство «Светская Россия» 1987
3. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В.И. Цях, А.А. Зданович.
4. Пранцискус Эгилмас «Учитесь самбо» Издательство Вильнюсского университета. 1980
5. Спортивная борьба. Ежегодник. Москва. «ФИС» 1976, 1977, 1982, 1983, 1984.
6. Т. Иваи, Т. Кавамура, С. Канэко «Дзюдо» Москва. «ФИС». 1980
7. Туманян Г.С. «Спортивная борьба» Учебное пособие. Москва.»ФИС» 1985.

#### **Используемые интернет-сайты.**

1. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) - Министерство образования и науки Российской Федерации.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://sambo.ru/>
4. <http://zdd1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
5. <https://spo.1sept.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. Сайт [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Уроки Самбо. Гончаров.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете

Приказ № 105 от « 24 » августа 2021



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ КСОШ №1

В.А.Захарян

Приказ № 105 от « 24 » августа 2021

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Брейк-данс»**

(направление: физкультурно-спортивное,  
возраст обучающихся: 7-14 лет;  
Срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования  
Петров М.В

## **Паспорт дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Брейк-данс»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа «Брейк-данс» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой МОУ Кувшиновской СОШ №1

**1.2. Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-спортивное.

**1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель:** развитие физического и танцевального потенциала обучающихся, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

**Задачи:**

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В результате усвоения программы обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- танцевальные элементы направления «брейк-данс»;
- танцевальные и музыкальные термины;
- требования к занятиям по хореографии и при выполнении акробатических элементов, упражнений;
- правила поведения на занятиях и правила работы в паре, в тройке, в группе.

**уметь:**

- выполнять любую разминку самостоятельно;
- выполнять все элементы танца по программе;
- начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя;
- свободно перемещаться в пространстве во время занятия, ориентироваться на сцене при исполнении танца.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:**

- изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:**

Максимальная нагрузка обучающегося – 144 часа.

1 год обучения (144 часа, из них: теория – 20 часов, практика – 124 часа).

## Пояснительная записка.

Слияние физического воспитания и танцевальной деятельности по танцевальному направлению «Break dance» проликовано запросами обучающихся, их желанием развивать свои творческие силы и способности.

В переводе с английского, *break dance* – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения в студии танца.

Данный вид творчества помогает в развитии координации, выносливости, работоспособности, что, в свою очередь, положительно сказывается на их деятельности в спорте.

Программа «Break dance» предназначена для обучающихся 7-14 лет и реализуется в течение одного учебного года.

Ведущая цель предмета: развитие физического и танцевального потенциала воспитанников, как способа самопознания и самореализации; приобщение обучающихся к искусству современной хореографии.

Занятия в студии «Break dance» позволяют решать следующие задачи:

- формирование у обучающихся танцевальных ЗУН;
- развитие гибкости и силы мышц, выносливости и координации;
- развитие навыков исполнительского мастерства;
- формирование правильной осанки;
- воспитание целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Данный курс обучения по программе «Брейк-данс» позволяет ознакомиться с основами знаний, умений и навыков по спортивным танцам, уличным танцам и паркуру (движения в большом пространстве). Использование акробатических движений в танце важно для сохранения работоспособности, выносливости и здоровья.

Обучающиеся особенно устремлены к достижению своих целей, к успеху и совершенствованию своих навыков в танце, сравнивая себя среди других членов творческого объединения.

В процессе обучения брейк-танцами у детей развивается физическая сила, выносливость, ловкость и двигательная активность.

Все выбранные направления по программе способствуют:

- формированию устойчивого интереса к занятиям танцами,
- развитию способности творческого самовыражения обучающегося средствами хореографии,
- формированию навыков исполнения сценического танца и расширению кругозора,
- развитию эстетического вкуса, познавательной и творческой активности.

В программе выделено 6 основных тематических разделов

- \*Организационное занятие;
- \*Элементы музыкальной грамоты;
- \*Танцевальная азбука;

- \*Спортивно-трюковая работа;
- \*Специальная танцевальная работа;
- \*Выступление.

#### Организационное занятие.

Включает в себя знакомство с обучающимися через анкетирование и тестирование, прослушивание танцевальных мелодий направления «брейк-данс», просмотр видеороликов, а также знакомство с правилами поведения на занятиях, проведение вводного инструктажа по технике безопасности.

#### Элементы музыкальной грамоты.

Помогут раскрыть познания ритмического рисунка танца; счет, темп музыкального сопровождения и понятия рисунка будущего танца.

#### Танцевальная азбука

Включает в себя изучение различных элементов брейк-данса (верхнего и нижнего), фристайл и батл-соревнования брейк-данса, выполнение парных элементов, полную работу в парах.

#### Спортивно-трюковая работа.

Раскрывает темы упражнений силовой разминки, изучение партер-акробатики, построение различных танцевальных пирамид и работу с предметами в танце направления брейк-данс. Работа с видеоматериалом включена в данный раздел для полного визуального раскрытия материала на занятиях.

#### Специальная танцевальная работа.

В данном разделе идет полностью практическая работа над знакомством и постановкой танцевальных номеров. В процессе постановочной работы в студии и последующих репетиций подростки приучаются к соперничеству и сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, чувство взаимной поддержки в группе, развивается творческая инициатива в работе группы и в отдельности каждого, а также умение более точно передать музыку и содержание образа движением. Танцевальный репертуар подбирается руководителем заранее, учитывая потребности обучающихся и их танцевальные возможности.

Таким образом, можно создать танцевальный репертуар, имеющий свою цель - воспитание личности подростка, его гуманных чувств, нравственной направленности его сознания, не отставая от традиций современного времени.

#### Выступление

Раздел включает проведение открытого занятия в середине учебного года и концертное выступление по итогам обучения по данной общеобразовательной программе.

В программу во время проведения занятий включены игры.

*Игры*, которые рекомендуется проводить на практических занятиях, пробуждают у обучающихся нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра – это творчество и труд. В процессе *игровых заданий* (ритмических, музыкальных и танцевальных) у обучающихся вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно; развивается внимание и стремление к знаниям.

Игровые ситуации, созданные педагогом, требуют активизации от обучающихся; развивают общий интерес к делу; способствуют познавательной деятельности; раскрывают индивидуальные особенности обучающегося; помогают раскрытию творческого потенциала. Опыт показал, что использование *игровых заданий* на занятиях помогает взаимодействию участников процесса, влияет на личностное развитие, а также отношений сотрудничества между обучающимися.

Успешность в достижении выполнения отдельных элементов и даже композиций predetermined современными подростками, так как потребности современного времени среди обучающихся ориентированы на укрепление здоровья, своего статуса в группе и обществе, укрепления тела и мышц через силовые элементы, что характерно для времени спортивного поколения.

Поэтому обучающиеся уже с 1-х занятий показывают свои хорошие танцевальные навыки, стараются и со временем добавляют сложные элементы и движения в танец. Это говорит о том, что они увлечены современными течениями танцевального искусства, и открыто не только заявляют, но и добиваются выступлений (показов) на сцене: в музыкально-танцевальных программах, конкурсах-шоу.

Руководитель студии, придерживаясь содержания программы, может подходить творчески как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

**Результатами обучения по данной программе являются:**

- устойчивый интерес к танцу как к средству развития двигательных способностей,
- умение выполнять танцевальные упражнения различных стилей «Break dance»;
- умение использовать полученные знания на практике.

Главные аспекты результативности в студии: развитие *самостоятельности*, инициативы; совершенствование *техники исполнения* движений, изучение и *применение* структуризации танцевальной композиции.

**Формы проведения занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, конкурс, состязание;
- релаксия;
- концерт, открытый урок.

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- коллективная.

**Хореографическая деятельность включает в себя:**

- музыкально-ритмические навыки;
- упражнения разминки;
- танцы тематические;
- игры ритмические, сюжетные, с предметами;

- рисунок: построения, перестроения;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

### **Принципы и методы организации образовательного процесса:**

#### **Принципы**

- Принцип доступности (учитываются индивидуальные особенности обучающихся и индивидуальный подход в обучении);
- Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение обучающихся к процессу и своим действиям);
- Принцип наглядности (образное слово и наглядность материала при обучении);
- Принцип повторяемости материала (хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков).
- Принцип постепенного повышения требований (постепенный переход в обучении от простых упражнений к более сложным по мере закрепления навыков и адаптации организма к нагрузкам).

#### **Методы:**

- метод наглядного показа – иллюстрации к занятиям по темам;
- словесный метод – рассказ, беседа по теме занятия;
- игровой метод – игры, тренинги, ролевые задания;
- практический метод – отработка двигательных навыков, танцевальные композиции.

### **Способы и формы контроля:**

#### **Текущий:**

- наблюдение за обучающимися в течение учебного года,
- обсуждение результатов с обучающимися и родителями,
- контрольные занятия,
- участие в конкурсах и программах.

#### **Итоговый:**

- количество выступлений за год по данной программе,
- сравнительный анализ умений, навыков в начале и по окончании учебного года,
- итоговый концерт.

Группа обучающихся формируется как разновозрастная, чтобы можно было реализовать разные приемы и формы проведения занятий с учетом индивидуальных физических данных обучающихся, их способностей и танцевальных возможностей.

Программа рассчитана на проведение занятий: по 2 часа 2 раза в неделю.  
Всего по количеству за год: 144 часа.

**Примерный учебный план/**

<b>№</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Организационное занятие	4	2	2
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
3	Танцевальная азбука	34	6	28
4.	Спортивно-трюковая азбука	26	2	24
5	Специальная танцевальная работа	72	8	64
6	Выступления	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Учебно-тематический план.**

<b>№</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	<b>Организационное занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	<b>Элементы музыкальной грамоты:</b> -счет, темп, ритмический рисунок -рисунок танца	<b>4</b> 2 2	<b>2</b> 2 -	<b>-</b> - 2
3.	<b>Танцевальная азбука:</b> -элементы верхнего брейк-данса -элементы нижнего брейк-данса -фристайл в брейк-дансе -батл в брейк-дансе -парные элементы	<b>34</b> 8 8 6 6 6	<b>2</b> 2 2 - -	<b>6</b> 6 4 6 6
4.	<b>Спортивно-трюковая азбука:</b> -упражнения силовой разминки -партер-акробатика -построение пирамид -брейк-данс с предметами	<b>26</b> 8 6 6 6	<b>2</b> - - -	<b>6</b> 6 6 6
5.	<b>Специальная танцевальная работа:</b> -танец в стиле «фристайл» -танцевальная композиция «Брейк-команда» -народный стилизованный танец «Брейк по-русски» -танец с фитнес - мячом	<b>72</b> 14 22 22 14	<b>2</b> 2 2 2	<b>12</b> 20 20 12
6.	<b>Выступления:</b> -открытое занятие /январь/ -концертное выступление по итогам года	<b>4</b> 2 2	<b>-</b> - -	<b>2</b> - 2
	<b><u>ВСЕГО: 144 часа</u></b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**Календарно-тематическое планирование  
на весь учебный год.**

№	Дата проведения	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1		<p><u>Организационное занятие.</u>                      Знакомство с обучающимися. Беседа «Что такое брейк-данс». Правила поведения на занятиях. Прослушивание танцевальных мелодий хип-хоп, брейк, рэп. Просмотр видеороликов и слайдов фото по брейк-дансу.                      Анкетирование. Тестирование</p>	2 теория
2		<p><u>Организационное занятие.</u>                      Инструктаж по ТБ. Пробная перетанцовка в стиле брейк-данс. Танцевальная импровизация обучающихся под музыку. Выявление танцевальных возможностей и способностей обучающихся в стиле брейк (наблюдение педагога).</p>	2
3		<p><u>Счет, темп, ритмический рисунок.</u>                      Знакомство с музыкальными терминами. Прохлопывание различных ритмичных мелодий брейка (барабаны, рэпчтение, темповой прыжковой вариант). Знакомство с ритмическим рисунком музыкально-танцевальных фрагментов                      Ритмические игры.</p>	2 теория
4		<p><u>Рисунок танца.</u>                      Знакомство с рисунком танца по картинкам и иллюстрациям. Построение в линии. шеренгу, круг, шахматный порядок, перестроение в колонну, перестроение по диагонали. Знакомство с пространством. Ориентир по кабинету.                      Игра на ориентировку в пространстве.</p>	2
5		<p><u>Элементы верхнего брейк-данса.</u>                      Знакомство с элементами, выполняемыми стоя (верх). Просмотр видео по элементам. Положение головы, корпуса. Положения рук 1,2,3,11. Позиция ног 1,2,6. Стойки брейк-данса (исходная, закрытая, открытая, класс, посад).                      Игра на закрепление полученных знаний.</p>	2 теория

6	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса</u></p> <p>Простой шаг, переменный шаг, шаги на месте, подскоки, шаг с поворотом, крест ног и поворот, развороты на 2-х ногах, прыжки на месте и в разные стороны, перескок с ноги на ногу, боковой галоп. Движения для рук (свободные махи и качание рук). Игра «Скульптуры» (на фиксацию положения верхнего брейка).</p>	2
7	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса</u></p> <p>Приставной шаг, закрутка ног с разворотом в разные стороны, выброс ноги поочередно в разные стороны, прыжки с разворотом; «лунная дорожка», «велосипедная дорожка», хип-хоп прыжки и шаги.</p>	2
8	<p><u>Элементы верхнего брейк-данса</u></p> <p>Отработка всех элементов верхнего брейка под счет и под музыку. Танцевальная импровизация на закрепление полученных знаний.</p>	2
9	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса</u></p> <p>Знакомство с элементами, выполняемыми на полу. Просмотр видеослайдов. Перескоки над «бревном», сед на полу, присяд, складка на коленях, «Каракатица», «паучок», «малышок», «панда», «на точке», «ползунки», «гуси».</p>	2 теория
10	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса</u></p> <p>Разучивание элементов: «пистолет», «дорожка» простая на 1 руке, «крабик», «березка», «змейка», «колесо» на 1 и 2 руках, «стойка» на руках и на голове, падение на колени, вращение на коленях. Игра с кеглями.</p>	2
11	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса</u></p> <p>Разучивание более сложных элементов: «дорожка» с переходами рук, «кувырки» вперед и назад, «лягушка», «стрела», шпагат, «прыгающая лягушка», «кувырок через плечо», «сальто».</p>	2
12	<p><u>Элементы нижнего брейк-данса</u></p> <p>Отработка всех элементов нижнего брейка. Изучение сложных элементов: «вертушка» на спине, на руке, на голове, поворот.</p>	2

13	<p><u>Фристайл в брейк-дансе</u>          Понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Перемещение по периметру кабинета пружинящим шагом, подскоками, галопом          Игра с завязанными глазами на ощущение пространства.</p>	2 теория
14	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u>          Сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Индивидуальный подход ко всем обучающимся.          Повторение совместно разученной «цепочки» элементов.</p>	2
15	<p><u>Фристайл в брейк-дансе.</u>          Сочинение обучающимися и отработка своей «цепочки» элементов (своего фристайла). Просмотр всех вариантов работ обучающихся.  <u>Задание:</u> <i>показать свой фристайл с завязанными глазами (только для особо желающих). Просмотр фристайла, выполняемого с завязанными глазами.</i></p>	2
16	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u>          Знакомство с понятием «батл» - соревнование команд или отдельных участников. Просмотр видеоролика о батл-соревнованиях. Подготовка к соединению различных элементов в одну цепочку (повторение, как соединяются элементы, с каким переходом). Подбор разных соединенных элементов.</p>	2
17	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u>          Отработка «цепочки» соединения из 4-х верхних элементов и 4-х нижних элементов брейка. Показ «цепочек», батл-соревнование по одному. Выбор лучших участников наблюдением педагога. <u>Задание на дом:</u> <i>сочинить свою цепочку из различных элементов.</i></p>	2
18	<p><u>Батл в брейк-дансе.</u>          Отработка сочиненных «цепочек» из любого количества элементов и движений брейка. Разбивка по парам. Батл-соревнование по парам. Выбор лучшего участника из каждой пары голосованием. Награждение.</p>	2

19	<p><u>Парные элементы.</u>          Знакомство с парными элементами брейка. Просмотр видеослайдов. Деление и работа по парам. Элементы в парах: мах над головой, подбивка, чехарда, прыжки друг через друга, поддержка за руку, колесо и кувырок друг через друга, прыжки с падением и перекатом.</p>	2
20	<p><u>Парные элементы.</u>          Разучивание элементов в паре с поддержкой друг друга: «качели», «наезднику», «антена», «стойка». Разучивание парных элементов верхнего брейка: «битва», «гиганты», «тележка», «поддержка на коленях».          Игра «Замри» по парам на закрепление полученных знаний.</p>	2
21	<p><u>Парные элементы.</u>          Отработка изученных парных элементов. Составление танцевальной «цепочки» работы в паре из парных элементов с перемещением по залу. Отработка и просмотр пар.</p>	2
22	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>          Знакомство с упражнениями разминки с предметами и без предметов. Просмотр иллюстраций. Разминка по центру зала. Качание преса на полу, растяжка на шпагат, отжимание на руках и кулаках. Пробежка высоким бегом и прыжками; кувырок и колесо по кругу. Разминка с препятствиями (конусы, малые стулья). Разминка шеи, головы, плеч, пояса, корпуса; разминка для рук, коленей, ступней ног.</p>	2 теория
23	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u> Разминка у станка.          Отжимание на руках и ногах у станка, растяжка на шпагат, подъем на носки, низкие и высокие прыжки у станка, качание преса-подъем ног от пола. Разминка на мячах-прыгунах.          Игра с мячами-прыгунами «Захватчики».</p>	2
24	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>          Разминка со стулом.          Отжимание от стула, растяжка на шпагат, качание преса со стула, шаг на стул и на пол обратно (несколько подходов).          Разминка со скакалкой (бег, прыжки, вращение, наклоны).          Игры со скакалкой «Рыбак», «Бегущая лента».</p>	2

25	<p><u>Упражнения силовой разминки.</u>  <i>Работа в паре. Партер.</i>          Разминка плеч (П) и спины, наклоны по сторонам в паре, качание преса, растяжка на шпагат, растяжка на гибкость; элементы - «всадник» на полу, «весы».          Разминка с фитнес-мячом, Игра с фитнес-мячом «Вышибала».</p>	2
26	<p><u>Партер-акробатика.</u>          Разучивание акробатических элементов: сальто, тройное колесо, переворот, стойка из положения отжим. Парное колесо (перекат руки-ноги), высокий кувырок через мостик, переворот через спину партнера, кувырок через стойку партнера на голове. Релаксация в парах «Доверие».</p>	2
27	<p><u>Партер-акробатика.</u>          Разучивание акробатических элементов в тройках. Падение и перекаты, «качалка», «выпрыг», «переворот», «3-я змейка», «плот», «уголок-поддержка», «вертолет» простой и сложный, трюксальто.</p>	2
28	<p><u>Партер-акробатика.</u>          Отработка партерной акробатики в парах и в тройках. Разучивание сочетания танцевальных движений брейк-данса с акробатикой. Отработка движений и несложной акробатики. Просмотр видео-трюков в танцах.          Коллективная релаксация «Счет до 10».</p>	2
29	<p><u>Построение пирамид.</u>          Знакомство с этажностью и сложностью различных пирамид в танцах. Просмотр фото-слайдов. Подбор и зарисовка вариантов разных пирамид для дальнейшего выполнения. Построение простых пирамид в паре (фантазия для выполнения). Игра «Чехарда».</p>	2
30	<p><u>Построение пирамид.</u>          Построение пирамид по тройкам: «на коленях», «поддержка», «3-х этажка», «перевертыш», «супервейс», «купол», «башня». Отработка слаженной работы в тройках. Смена участников в тройках для взаимодействия обучающихся в любой подгруппе. Игра с мячами «Три богатыря».</p>	2

31	<p><u>Построение пирамид</u>  Построение сложных пирамид полным составом (коллективом). Построение пирамид со стульями (устойчивое положение стульев между собой). Отработка построения пирамид. Тренинги на сплочение коллектива.</p>	2
32	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u>  Знакомство с предметами, которые можно использовать в танце брейк-данс. Просмотр видеоролика. Подбор предметов для работы в танце: скакалка, стул, мяч. Разучивание танцевальных движений со скакалкой в брейк-дансе.  Игра «Волна под ногами».</p>	2
33	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u>  Разучивание танцевальных движений со стулом. Работа по одному и в паре. Отработка движений со стулом, добавление элементов акробатики со стулом.  Игра со стульями «Ура – стоящему!».</p>	2
34	<p><u>Брейк-данс с предметами.</u>  Разучивание танцевальных движений с фитнес-мячом: перепрыгивание, передача, катание по периметру, диагональ, зигзаг, верх-передача, финика-концовка для танца. Отработка движений с мячом.  Игра с мячами «Красный-желтый-зеленый».</p>	2
35	<p><u>Открытое занятие по брейк-дансу (для родителей)</u>  «Наши танцевальные возможности».  Показательное занятие об основах танцевального направления брейк-данс; умении обучающихся смело танцевать и взаимодействовать друг с другом.</p>	2
36	<p><u>Танец в стиле «фристайл»</u>  Знакомство с вариантом танца в стиле «фристайл» (свободное перемещение, импровизация) Просмотр видео. Разучивание движений простого уличного «фристайла» брейк-данса.</p>	2 теория
37	<p><u>Танец в стиле «фристайл»</u>  Разучивание рисунка танца. Отработка простых переходов и построений. Выход и завершение танца.</p>	2

38	<p><u>Танец в стиле «фристайл»</u>          Перевязка танцевальных движений с рисунком танца.          Отработка полученного варианта таца</p>	2
39	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Работа над техникой исполнения актерского мастерства.          Фристайл в танце – как основа сюжетности, пространства и свободы исполнения.</p>	2
40	<p><u>Танец в стиле «фристайл»</u>          Работа над синхронностью движений в танце. Постановка коллективной единосинхронной танцевальной части танца.          Игра на синхронизацию движений «1-2-3, повтори».</p>	2
41	<p><u>Танец в стиле «фристайл»</u>          Отработка всего танца, как единой композиции. Подбор костюма или элемента костюма в стиле брейк          Игра «Командир».</p>	2
42	<p><u>Танец в стиле «фристайл».</u>          Подготовка танца к выступлению Окончательный вариант танца «фристайл» (простой уличный брейк).          Игра «Догонялки».</p>	2
43	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>          Знакомство с понятием «танцевальная композиция» (составная из нескольких частей, танцевальных отрывков). Просмотр видеовариантов. Деление коллектива на два состава.          Подготовка к постановке.</p>	2 теория
44	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>          Разучивание движений танцевальной композиции. Простые движения для 1-го состава (младшие танцоры), сложные движения для 2-го состава (старшие танцоры).          Отработка танцевальных движений.</p>	2
45	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда».</u>          Разучивание акробатических элементов и пирамид танца.          Разучивание элементов фристайла и батл-сочетаний, парных цепочек в танце. Отработка разученного материала.</p>	2

46	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Разучивание рисунка танцевальной композиции. Рисунок для первой части танцевального отрывка: диагональ, линии, шахматный порядок. Рисунок для второй части танцевального отрывка: колона, круг, шахматный порядок, линии, круг. Отработка рисунка танцевальных частей.</p>	2
47	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Разучивание рисунка третьей части танцевального отрывка: линии, круг, коллективная пирамида. Отработка всех построений и перестроев танцевальных отрывков всего танца (получение полной композиции).</p>	2
48	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Перевязка танцевальных движений с рисунком танцевальных отрывков (первого и второго). Отработка полученного танцевального сюжета.</p>	2
49	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Перевязка танцевальных движений с рисунком третьего танцевального отрывка. Отработка полученного варианта танцевального отрывка. Соединение всех танцевальных отрывков в одну единую композицию.</p>	2
50	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Работа над техникой исполнения, артистичности, акробатичности в танцевальной композиции.</p>	2
51	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Отработка синхронизации всех движений полной танцевальной композиции</p>	2
52	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Отработка всей танцевальной композиции. Выполнение под счет и под музыку.</p>	2
53	<p><u>Танцевальная композиция «Брейк-команда»</u></p> <p>Подготовка танцевальной композиции к выступлению. Подбор варианта костюма. Показ рабочего варианта композиции для родителей. Пробная съемка на видео.</p>	2

54	<p><u>Народный стилизованный танец</u> Танец «Брейк по-русски».</p> <p>Знакомство с народными танцами, традициями. Просмотр видеоматериала. Знакомство с элементами брейка и акробатики в данном виде танца. Выбор исполнения танца с гармошкой. Подбор музыки и сюжета.</p>	2 теория
55	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание элементов русского-народного танца. Разучивание движений брейк-данса к новому стилизованному танцу. Отработка разученных элементов и движений.</p> <p>Игра «Гармошечка»</p>	2
56	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание рисунка к танцу. Построение углом, перестроение в линию, перестроение углом, ход по кругу. Зарисовка первой части танцоров и концовка с гармонистом. Отработка варианта рисунка танца.</p>	2
57	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание рисунка танца с выходом гармониста. Линия, переходы для акробатики, пирамида, перестроение углом. Отработка умения импровизированной игры на гармошке. Отработка варианта рисунка танца.</p>	2
58	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Перевязка русских народных танцевальных движений с рисунком танца. акцент на народный стилизованный вариант танца. Отработка под счет и под музыку.</p> <p>Народные игры «Жмурки», «Чехарда».</p>	2
59	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Разучивание акробатических элементов, трюков в паре и тройке для данного танца. Построение пирамиды.</p> <p>Отработка разученных элементов под музыку.</p>	2
60	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u></p> <p>Перевязка танцевальных движений брейка с рисунком танца. Отработка блока танца с выполнением брейк-движений, акробатики и трюков. Выполнение под счет и под музыку</p>	2

61	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u>          Работа над техникой исполнения актерского мастерства.          Образ – сильные «русские парни» танцуют брейк по-своему (по-русски). Отработка образа танцоров.</p>	2
62	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u>          Отработка синхронизации движений народного блока в начале и в конце танца. Отработка брейк элементов с гармонистом.</p>	2
63	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u>          Отработка всего танца полностью (от начала до завершения).          Репетиционная работа всего танцевального коллектива.</p>	2
64	<p><u>Народный стилизованный брейк-танец.</u>          Подготовка танца к выступлению Примерка и подготовка костюмов (русские народные рубашки с поясом).</p>	2
65	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Танец «Брейк-бол»          Знакомство с акробатическим брейком, паркуром и включением мяча в брейк-данс. Подбор движений с фитнес-мячом и танцевальных элементов. Выбор сюжета.</p>	2 теория
66	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Разучивание танцевальных движений к танцу брейк-стиля; умение работать с фитнес-мячом – передача мяча, перепрыгивание, пережат по диагонали и по периметру, зигзаг подачи мяча, акробатика под мячом и через мяч. Отработка движений и элементов с мячом.</p>	2
67	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Разучивание рисунка танца. Выход по линиям, построение в шеренгу, шахматный порядок, перестроение в колонну, по диагонали, завершение танца в центре. Пережат мяча по заданной траектории.</p>	2
68	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Пережатка движений танца с рисунком. Отработка полученного варианта танца под счет и под музыку.          Игра на умение увернуться от мяча «Паутина и паук».</p>	2

69	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Работа над техникой исполнения - артистичности танцоров.          Отработка акробатических элементов с фитнес-мячом          Отработка полученного варианта.</p>	2
70	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Отработка синхронизации движений в танце. Выполнение под счет и под музыку. Отработка подачи точности мяча разным танцорам по сюжету.</p>	2
71	<p><u>Танец с фитнес-мячом.</u>          Подготовка танца к выступлению. Отработка всего танца.          Подбор элемента костюма. К выступлению.          Репетиция разученных ранее танцев. подготовка к выступлению.</p>	2
72	<p><u>Концертное выступление по итогам учебного года.</u>          Показ танцевальных композиций. Видеосъемка всех поставленных танцев за учебный год.</p>	2
	<p><u>Итого занятий: 72</u></p>	<p><u>144</u> <u>часы</u></p>

## Содержание программы разделов.

### *Теоретические занятия.*

Требования к зачетным танцам.

Инструктаж по технике безопасности (вводный).

Беседы: «Break dance» и его стили

Терминология предмета. Ритмика, счёт и темп в танце.

Тестирование на определение танцевальных возможностей

Характер музыкального сопровождения.

Построения и перестроения в танцах.

Роль «Break dance» в увеличении двигательной активности, укреплении иммунитета, регулировании психического состояния, укреплении мышц.

Особенности выполнения упражнений различных стилей «Break dance».

Особенности построения танцевальной композиции.

Фристайл и батл-соревнования в брейк-дансе.

Знакомство с народным русским танцем.

Предметы, которые можно использовать в танце.

### *Практические занятия.*

Анкетирование и тестирование обучающихся.

Построения и перестроения в танце (рисунок).

Разучивание элементов верхнего и нижнего брейк-данса.

Разучивание парных элементов, работа в парах, в тройках.

Работа с видеоматериалом.

Упражнения силовой разминки.

Партер, растяжка, акробатика в танце

Изучение и построение танцевальных пирамид.

Отработка различных танцевальных движений.

Знакомство с народным стилизованным танцем брейка.

Знакомство с новыми направлениями современного брейка (уличные танцы).

Особенности разучивания и исполнения танца с предметами в брейк-дансе.

Соединение движений в «цепочки», связки.

Отработка спортивно-акробатических элементов, изучение их модификаций.

Соединение всех элементов в танец (композицию).

Индивидуальная работа в группах, в подгруппах

Отработка полученных навыков.

Отработка танцевального номера

Открытые занятия.

Батлы-встречи с другими коллективами по брейк-дансу.

Мастер-классы по современным направлениям брейк-данса.

### *Словесная подготовка и упражнения для совершенствования техники в танцах.*

-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

- упражнения на общую и силовую выносливость;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

- упражнения на развитие суставов, эластичности мышц;

- упражнения на исправление осанки и тренировки мышц спины.

### **Игры.**

Ритмические игры: «Тилте едепъ», «Хлопалка»

На двигательную активность, выносливость, ловкость: «Догонялки», «Красный-желтый-зелёный», «Захватчики», «Чехарда», «Вышибала», «Три богатыря».

На ориентир в пространстве: «Жмурки», «Скульптуры»

На закрепление полученных навыков: «1-2-3, повтори», «Гармошечка», «Командир», «Стойкий солдатик», «Замри».

На внимательность и реакцию: «Паутина и паук», «Ура-стоящему!», «Кегли», «Рыбак», «Бегущая лента», «Волна под ногами».

### **Итоговые занятия.**

Концертные выступления, конкурсы и фестивали.

## **Требования к уровню подготовки.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

1. Правила поведения на занятиях, на выступлениях.
2. Танцевальные элементы направления «брейк-данс».
3. Танцевальные и музыкальные термины.
4. Позиции рук, ног, головы и корпуса в современной хореографии.
5. Требования безопасного выполнения акробатических элементов, упражнений.
6. Правила поведения работы в паре, в тройке, в группе.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

1. Выполнять разминку в начале занятия самостоятельно.
2. Выполнять все элементы танца по программе
3. Работать в соло, в паре, в группе.
4. Свободно перемещаться и ориентироваться в пространстве, на сцене.
5. Выполнять акробатические движения по программе.
6. Работать синхронно в группе исполнителей танца
7. Владеть навыком импровизации и актёрского мастерства.
8. Начинать и завершать танцевальную композицию без помощи руководителя.
9. Исполнять простую танцевальную композицию в группе.

### ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:***

- для изменение мироощущения, восприятия окружающих с позитивной точки зрения;
- способствование приобретению опыта социального успеха.

## Список литературы.

1. Брошюра «Молодёжные танцы. Стрит-денс» - Е, 2004.
2. Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.
3. Барышникова Т «Азбука хореографии» - М, 1999.
4. Барышева Н.В. и др. «Физическая культура» - Самара, 1995.
5. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма (Медицина, подросток и спорт)» - Смоленск. 1975.
6. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
7. Гальперин С.П. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М, 1974.
8. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки» - М, 1990.
9. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки»-Е,2009.
10. Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва,2005.
11. Программа для хореографов «Танец» - М, 1992.
12. Ткоченко Т С «Работа с танцевальным коллективом мальчиков»-М, 1998.

МОУ КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

ПРИКАЗ

от 31.08.2021 года

г. Кувшиново

№ 105/14

О создании в 2021-2022 учебном году новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и зачислении детей

В рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» с целью увеличения охвата детей дополнительным образованием и обеспечения его доступности, а также с целью реализации дополнительных общеразвивающих программ,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

**п.1.** Открыть с 01 сентября 2021 году новые места дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по физкультурно-спортивному направлению.

**п.2.** Назначить руководителем группы по физкультурно-спортивному направлению ОФП «Общая Физическая Подготовка» Мятлину Наталью Александровну (по программе «ОФП»).

2.1. Утвердить состав группы обучающихся в количестве 20 человек (Приложение №1).

2.2. Определить спортивный зал №1 для проведения занятий по ОФП.

**п.3.** Назначить руководителем группы по физкультурно-спортивному направлению «Баскетбол» Касимова Юрия Гусейновича (по программе «Баскетбол»).

3.1. Утвердить состав группы обучающихся в количестве 20 человек (Приложение №2).

3.2. Определить спортивный зал №2 для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол».

**п.4.** Назначить руководителем группы по физкультурно-спортивному направлению «Самбо» Курова Дмитрия Ивановича (по программе «Самбо»).

4.1. Утвердить состав группы обучающихся в количестве 20 человек (Приложение №3).

4.2. Определить спортивный зал №3 для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Самбо».

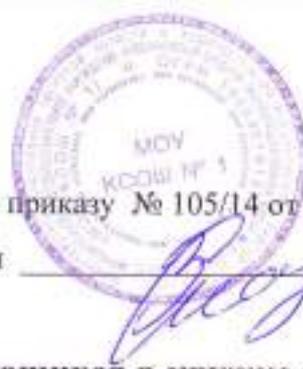
**п.5.** Иванову Е.В, зам. директора по ВР, назначить ответственной за реализацию мероприятий федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

**п.6.** Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор школы



Захарян В.А.



Приложение 1 к приказу № 105/14 от 31.08.2021 года  
Директор школы \_\_\_\_\_ Захарян В.А.

**Список учащихся МОУ КСОШ №1, занимающихся в кружке по ОФП**

1 «б» класс

1. Мизев Артём
2. Алексеева Елена
3. Терентьев Данила
4. Манжурцев Тимофей

2 «а» класс

1. Ананян Мгер
2. Быкова Арина
3. Воеводова Елизавета
4. Сеницына Кира
5. Мартьянов Артём
6. Самохвалов Илья

3 «б» класс

1. Бедрицкая Полина
2. Ермакова Ксения
3. Наумов Игорь
4. Сеницын Тимофей
5. Удалов Арсений

4 «б» класс

1. Боброва Валерия
2. Гусынин Виталий

4 «а» класс

1. Ильин Вадим
2. Егорова Виктория
3. Сорокина Дарья

Приложение 2 к приказу № 105/14 от 31.08.2021 года

Директор школы \_\_\_\_\_ Захарян В.А.

**Список учащихся МОУ КСОШ №1, занимающихся в кружке по баскетболу**

6 «а» класс

1. Бессонов Артём
2. Боброва Дарья
3. Ерхалёва Галина
4. Петрова София



6 «б» класс

1. Арсеньева Владислава
2. Бадамшин Даниил
3. Васильев Олег
4. Малышева Татьяна
5. Паскарь Давид
6. Белых Диана
7. Смирнова Нелли
8. Соловьева Яна

9 «а» класс

1. Мноцконян Артём
2. Ильин Никита

10 класс

1. Гаврилов Антон
2. Грицай Дмитрий
3. Доброхотов Владислав
4. Кириллов Егор
5. Румянцев Антон
6. Смирнов Петр

Приложение 3 к приказу № 105/14 от 31.08.2021 года  
Директор школы \_\_\_\_\_ Захарян В.А.



**Список учащихся МОУ КСОШ №1, занимающихся в кружке по самбо**

11 класс

1. Аввакумов Григорий
2. Жукова Арина
3. Комков Никита

7 «в» класс

1. Ахмаджонов Марзбон
2. Веткин Антон
3. Гусынина Викторина
4. Удалов Тимофей

5 «в» класс

1. Сулова Мария

5 «а» класс

1. Панджич Кира

8 «а» класс

1. Бабурченко Варвара
2. Шамарин Кирилл
3. Яковлева Ангелина
4. Нефёдов Виктор

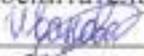
9 «б» класс

1. Башкиров Вадим
2. Крылов Максим
3. Казак Виктория
4. Поликарпов Глеб

7 «б» класс

1. Аветисян Геворг
2. Баранов Артём
3. Лебедев Макар

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1

«Согласовано»  
Зам. директора по  
воспитательной работе  
 Иванова Е.В.  
от 31 августа 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ КСОШ №1  
Захарян В.А.  
от 31 августа 2020 г.



**Рабочая образовательная программа по волейболу  
2020-2021 учебный год**

**Учитель: Куров Дмитрий Иванович**

**Г. Кувшиново**

**2020г.**

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

### **1.2. Направленность образовательной программы**

*Направленность* дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься

спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 13-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие

мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

#### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

#### **1.4. Цель образовательной программы**

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **1.5. Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **1.6. Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **1.7. Условия приема в программу**

В программу принимаются дети в возрасте 13-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

### ***Сроки реализации программы***

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Первый год - 144 часа, второй год-144 часа. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их**

**результативности** Учащиеся должны

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;

- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

#### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Содержание программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

### **Учебно-тематический план 1-го года обучения**

#### **2.1. Задачи 1-го года обучения**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

## 2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55
	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13
	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36
	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8
	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	144	8	136

## 2.3. Содержание программы 1-го года обучения

### Введение (4 часа)

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

### Общеразвивающие упражнения (20 часов)

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

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Теория (1 час)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

### **Практика (55 часа)**

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

Эстафеты. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке,

оггибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не

засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч

вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

### **Техническая подготовка (ТП)**

#### **Теория (1 час)**

Значение технической подготовки в волейболе.

#### **Практика (13 часов)**

Стойки игрока.

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

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

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

#### **Практика (37 часов)**

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тактическая подготовка (ТП)**

#### **Теория (1 час)**

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика (8 часа)**

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

## **2.4. Ожидаемый результат.**

### **1 год обучения**

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

#### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1

«Согласовано»  
Зам.директора по  
воспитательной работе  
 Иванова Е.В.  
№ \_\_\_\_\_ » 2021г.

«Утверждено»  
Директор МОУ КСОШ №1  
Захарян В.А.  
Приказ №105 от №24 августа 2021



**Рабочая образовательная программа по ОФП  
2021-2022 учебный год**

**Учитель: Мятлина Наталия Александровна**

Г. Кувшиново  
2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», образовательная программа «ОФП» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена на основе Программы для образовательных учреждений Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура для 1-11 классов: - М.: Дрофа, 2011; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные кружки и секции Зверева М. С.: - М.: Просвещение, 2011; Методического пособия Лепешкина В.А. Физическая культура. Методика занятий в кружке по лыжной подготовке и обучения технике , для 1-11 классов: - М.: Дрофа, 2012; Программа для лыжных секций Барышникова А.Н. Лыжный спорт: - М.: ФиС, 2012.

Программа **направлена** на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка лыжного спорта - выявить и развивать спортивные склонности у детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:  
- оздоровительное;

- воспитательное;
- образовательное.

### **Цели:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика в процессе многолетнего тренировочного цикла.

### **Задачи:**

#### **Предметные**

- вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

#### **Оздоровительные**

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

#### **Личностные**

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп.

### **Результаты прохождения программного материала.**

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

### **Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП**

#### **1 года обучения**

*В результате изучения курса учащиеся*

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **2 года обучения**

#### ***В результате изучения курса учащиеся***

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **3 года обучения**

#### ***В результате изучения курса учащиеся***

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Личностные универсальные учебные действия.**

**У обучающегося будут сформированы:**

положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

понимания значения занятия спортом в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;

адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

##### **Обучающийся научится:**

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

#### **Обучающийся научится:**

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Формирование и развитие компетентности в области ИКТ.**

#### **Учащиеся научатся:**

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Обоснование необходимости программы.**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физиче

ской культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процес се проведения участником объединения одной из частей практического заня тия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для

**Разнообразие форм и методов**, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

**Словесные:** рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

**Демонстрационные:** показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

**Методы разучивания упражнений:**

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

**Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:**

*Фронтальная* (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

*Звеньевая* (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

*Индивидуальная организация деятельности* (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

*Круговая форма организации деятельности* (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В бесснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

**Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:**

Правильно поставленная и организовано проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Выполнение контрольных упражнений на технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода оценивается по трехбалльной системе.

**Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (7-10 лет) .**

**Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

**1. Подготовительный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

**2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь - март)

**3. Переходный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

**Срок реализации программы – один года**

**Основная форма обучения: очная.**

**Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).**

Наполняемость группы – 15-25 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (при 2 часах занятий в неделю).

Общее количество часов в год: 68 часов.

**Форма обучения образовательного процесса:** традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

**1 год обучения**

**Годовой план-график распределения учебного материала  
внеурочная деятельность кружок ОФП**

№	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1 час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	6 часов	6 часов(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	7 часов	1 часа (в процессе занятия)	6 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	6 час	3 часа (в процессе занятия)	3 часов
5.	Легкая атлетика	14 часов	2 часа (в процессе занятия)	12 часа

	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>29 часов</b>
--	--------------	-----------------	----------------	-----------------

**Учебно - тематический план  
1 год обучения**

№ /п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
	2	3	4	5	

**Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)**

.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания

**Раздел II. Практическая часть (137 ч.)**

.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31	Практические занятия по видам спорта
.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	Практические занятия по видам спорта
.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
.4	Культурно-массовая работа	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных

нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.				нормативов, сочинений, доклады и т.д.
Итого:	70	7	63	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)**

**1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч..**

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

**1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. 1ч.** Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

**1.3 Гигиена спортсмена. 1ч.** Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. 1ч.** Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

**1. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. 1 ч.** Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### **Раздел II. Практическая часть ( 63 ч.)**

**2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 31 ч.** Значение общей .физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнении для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

## **2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 ч.**

*Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного

одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косоного спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: .передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника..

*П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Строевые упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте.* Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

*Игровые задания:*

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки.

2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.

4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось.

Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

**2.3 Соревнования.** Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

**2.4 Культурно-массовая работа.** Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

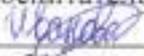
**2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов.** В детской группе, занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки—10,2 сек, мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки— 3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений,

рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1

«Согласовано»  
Зам. директора по  
воспитательной работе  
 Иванова Е.В.  
от 31 августа 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ КСОШ №1  
Захарян В.А.  
от 31 августа 2020 г.



**Рабочая образовательная программа по волейболу  
2020-2021 учебный год**

**Учитель: Куров Дмитрий Иванович**

**Г. Кувшиново**

**2020г.**

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

### **1.2. Направленность образовательной программы**

*Направленность* дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься

спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 13-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие

мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

#### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

#### **1.4. Цель образовательной программы**

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **1.5. Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **1.6. Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **1.7. Условия приема в программу**

В программу принимаются дети в возрасте 13-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

### ***Сроки реализации программы***

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Первый год - 144 часа, второй год-144 часа. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их**

**результативности** Учащиеся должны

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;

- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

***Содержание программы***

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

## **Учебно-тематический план 1-го года обучения**

### **2.1. Задачи 1-го года обучения**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

## 2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55
	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13
	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36
	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8
	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	144	8	136

## 2.3. Содержание программы 1-го года обучения

### Введение (4 часа)

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

### Общеразвивающие упражнения (20 часов)

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

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Теория (1 час)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

### **Практика (55 часа)**

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

Эстафеты. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке,

оггибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не

засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч

вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

### **Техническая подготовка (ТП)**

#### **Теория (1 час)**

Значение технической подготовки в волейболе.

#### **Практика (13 часов)**

Стойки игрока.

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

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

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

#### **Практика (37 часов)**

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тактическая подготовка (ТП)**

#### **Теория (1 час)**

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика (8 часа)**

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

## **2.4. Ожидаемый результат.**

### **1 год обучения**

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

#### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1

«Согласовано»  
Зам.директора по  
воспитательной работе  
 Иванова Е.В.  
№ \_\_\_\_\_ » 2021г.

«Утверждено»  
Директор МОУ КСОШ №1  
Захарян В.А.  
Приказ №105 от №24 августа 2021



**Рабочая образовательная программа по ОФП  
2021-2022 учебный год**

**Учитель: Мятлина Наталия Александровна**

Г. Кувшиново  
2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», образовательная программа «ОФП» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена на основе Программы для образовательных учреждений Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура для 1-11 классов: - М.: Дрофа, 2011; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные кружки и секции Зверева М. С.: - М.: Просвещение, 2011; Методического пособия Лепешкина В.А. Физическая культура. Методика занятий в кружке по лыжной подготовке и обучения технике , для 1-11 классов: - М.: Дрофа, 2012; Программа для лыжных секций Барышникова А.Н. Лыжный спорт: - М.: ФиС, 2012.

Программа **направлена** на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

**Данная программа актуальна**, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка лыжного спорта - выявить и развивать спортивные склонности у детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**  
- оздоровительное;

- воспитательное;
- образовательное.

### **Цели:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика в процессе многолетнего тренировочного цикла.

### **Задачи:**

#### **Предметные**

- вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

#### **Оздоровительные**

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

#### **Личностные**

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп.

### **Результаты прохождения программного материала.**

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

### **Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП**

#### **1 года обучения**

*В результате изучения курса учащиеся*

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **2 года обучения**

#### ***В результате изучения курса учащиеся***

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **3 года обучения**

#### ***В результате изучения курса учащиеся***

#### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Личностные универсальные учебные действия.**

**У обучающегося будут сформированы:**

положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

понимания значения занятия спортом в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;

адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

##### **Обучающийся научится:**

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

#### **Обучающийся научится:**

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Формирование и развитие компетентности в области ИКТ.**

#### **Учащиеся научатся:**

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Обоснование необходимости программы.**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физиче

ской культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процес се проведения участником объединения одной из частей практического заня тия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для

**Разнообразие форм и методов**, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

**Словесные:** рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

**Демонстрационные:** показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

**Методы разучивания упражнений:**

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

**Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:**

*Фронтальная* (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

*Звеньевая* (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

*Индивидуальная организация деятельности* (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

*Круговая форма организации деятельности* (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В бесснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

**Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:**

Правильно поставленная и организовано проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Выполнение контрольных упражнений на технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода оценивается по трехбалльной системе.

**Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (7-10 лет) .**

**Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

**1. Подготовительный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

**2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь - март)

**3. Переходный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

**Срок реализации программы – один года**

**Основная форма обучения: очная.**

**Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).**

Наполняемость группы – 15-25 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (при 2 часах занятий в неделю).

Общее количество часов в год: 68 часов.

**Форма обучения образовательного процесса:** традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

**1 год обучения**

**Годовой план-график распределения учебного материала  
внеурочная деятельность кружок ОФП**

№	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1 час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	6 часов	6 часов(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	7 часов	1 часа (в процессе занятия)	6 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	6 час	3 часа (в процессе занятия)	3 часов
5.	Легкая атлетика	14 часов	2 часа (в процессе занятия)	12 часа

	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>29 часов</b>
--	--------------	-----------------	----------------	-----------------

**Учебно - тематический план  
1 год обучения**

№ /п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
	2	3	4	5	

**Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)**

.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания

**Раздел II. Практическая часть (137 ч.)**

.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31	Практические занятия по видам спорта
.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	Практические занятия по видам спорта
.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
.4	Культурно-массовая работа	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных

нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.				нормативов, сочинений, доклады и т.д.
Итого:	70	7	63	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)**

**1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч..**

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

**1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. 1ч.** Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

**1.3 Гигиена спортсмена. 1ч.** Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. 1ч.** Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

**1. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. 1 ч.** Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### **Раздел II. Практическая часть ( 63 ч.)**

**2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 31 ч.** Значение общей .физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнении для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

## **2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 ч.**

*Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного

одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косоного спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: .передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника..

**П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.** *Строевые упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте.* Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

*Игровые задания:*

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки.

2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.

4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось.

Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

**2.3 Соревнования.** Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

**2.4 Культурно-массовая работа.** Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов.** В детской группе, занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки—10,2 сек, мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки— 3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений,

рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ИГРАЕМ  
В ФУТБОЛ»  
ФГОСС НОО**

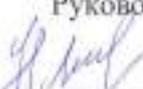
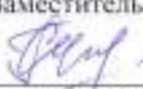
**1 – 4 КЛАССЫ (1, 2, 3, 4 годы обучения)**

**2021-2025 учебные годы**

**Педагог дополнительного образования:**

**Захарян Вячеслав Алексеевич**

Кувшиново август 2021 года

<p>«Согласовано»: Руководитель РМО  /Лялихова Н.Н./ «__» августа 2021 года</p>	<p>«Согласовано»: Заместитель директора по УВР  /Перцева С.В./ «20» августа 2021 года</p>	 <p>«Утверждаю»: Директор школы  /Захарян В.А./ Приказ №105 от «24» августа 2021 года</p>
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»

**ФГОСС НОО 1 – 4 КЛАССЫ (1, 2, 3, 4 годы обучения)**

**2021-2025 учебные годы**

**Играем в футбол (4 года обучения)**

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем в футбол» составлена для Муниципального общеобразовательного учреждения Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1, разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений образования, с учетом опыта работы педагогов дополнительного образования, культивирующих футбол в качестве программы дополнительного образования.

Программа модифицирована для работы с детьми, начиная с 1 класса, выбирающих данную дополнительную общеобразовательную программу в рамках выбора дополнительных программ по выбору и интересам, согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В связи с этим, в рабочей программе:

- сокращен срок обучения до 4-х лет;
- изменен возрастной диапазон по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей 6,6-11 лет;
- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

*Программа не предусматривает подготовку спортсменов-профессионалов, а направлена на оздоровление, физическое развитие, социальную адаптацию школьников младших классов и развитие у них навыков игры в футбол.*

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Цель дополнительной образовательной программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач, поставленных учебными группами, направлено на:**

- формирование интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**Актуальность программы «Играем в футбол»** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Участниками программы** являются дети 8-11 лет:

6,5 - 8 лет	1-й год обучения
8 - 9 лет	2-й год обучения
9-10 лет	3-й год обучения
10-11 лет	4-й год обучения

В группы принимаются дети 6,5-11 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в группу дополнительной общеобразовательной программы «Играем в футбол» составлена для Муниципального образовательного учреждения Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1, осуществляется согласно заявлению одного из родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка (отсутствию противопоказаний).

Формирование группы осуществляется в начале учебного года при наполняемости учебной группы в количестве не более 15 – 20 человек.

По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение.

**Срок реализации программы - 4 года.**

**Место занятий** - игровые площадки и спортивные залы МОУ КСОШ №1.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в футбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
  - задачи обучения;
  - способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;
- ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

### Особенности содержания программы:

#### 1 год обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

*Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.*

#### 2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

#### 3 года обучения

На *третьем году обучения* предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

#### 4 год обучения

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Оценка результатов образовательной деятельности прописана в главе «Педагогический контроль».

### **Режим занятий и наполняемость учебных групп**

*Таблица 1.*

Год обучения	Возраст Лет	Кол-во детей в группе	Занятия	
			Всего за неделю	Продолжит. занятий
1 год	6,5 - 8 лет	15-20	2	35 мин
2 год	8 - 9 лет	15-20	2	45 мин
3 год	9-10 лет	15-20	2	45 мин
4-й год	10-11 лет	15-20	2	45 мин

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Играем в футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в МОУ ДОД ДЮСШ г. Кувшиново

### Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- **промежуточный контроль**, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам.
- *Общезначимая подготовка*: тестирование.
- *Освоение программного материала*: тестирование, наблюдения.

Мониторинг результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

### Учебный план

Таблица 2

Учебный план на 33 недели (для 1 год обучения) и 34 недели (для 2-4 года обучения)  
учебных занятий (2 занятия в неделю)

Виды подготовки	1 год 6,5-8 лет	2 год 8-9 лет	3 год 9- 10 лет	4 год 10-11 лет
Теоретическая подготовка	4	4	4	4
Общая физическая	19	15	10	10
Основные навыки и умения игры в футбол	18	20	24	24
Подвижные и спортивные игры	21	23	24	24
Соревнования	4	6	6	6
Всего часов:	за 33 недели	66		
	за 34 недели		68	68

## Учебно-тематический план для группы 1 года обучения (6,5-8 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	0,5		Опрос, беседа, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития Футбола в России и за рубежом	0,5		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	0,5		
6	Оборудование и инвентарь	0,5		
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
II	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	0,4	2	Тестирование
2	Силовые способности	0,4	3	
3	Быстрота	0,4	5	
4	Гибкость	0,4	2	
5	Ловкость	0,4	5	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>19 ч.</b>		
III	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	1	8	наблюдение
2	Основные умения игры в футбол	1	8	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>18 ч.</b>		
IV	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	9	Наблюдения, соревновательные формы
2	Эстафеты	1	5	
3	Спортивные игры	1	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>21 ч.</b>		
V	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые	-	2	наблюдения
2	Межгрупповые	-	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
	<b>Итого часов</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>66 ч.</b>		

## Учебно-тематический план для группы 2 года обучения (8-9 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	0,5		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	0,5		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	0,5		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	0,5		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	0,5	3	Тестирование
2	Силовые способности	0,5	1	
3	Быстрота	0,5	4	
4	Гибкость	0,5	2	
5	Ловкость	0,5	2,5	
	<b>Всего часов</b>	<b>2,5</b>	<b>12,5</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>15 ч.</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	1	9	Наблюдения,
2	Основные умения и умения игры в футбол	1	9	Наблюдения, тестирование
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>20 ч.</b>		
<b>IV</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	9	Соревновательные формы
2	Эстафеты	1	5	
3	Спортивные игры	1	6	
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>23 ч.</b>		
<b>V</b>	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые		3	Наблюдения
2	Межгрупповые		3	
	<b>Всего часов</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>6 ч.</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>11,5</b>	<b>56,5</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>68 ч.</b>		

## Учебно-тематический план для группы 3 года обучения (9-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	0,5		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	0,5		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	0,5		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	0,5		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	0,4	2	Тестирование
2	Силовые способности	0,4	1	
3	Быстрота	0,4	2	
4	Гибкость	0,4	1	
5	Ловкость	0,4	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10 ч.</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	1	11	Наблюдение
2	Основные умения игры в футбол	1	11	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24 ч.</b>		
<b>IV</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	11	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты	1	3	
1	Спортивные игры	1	7	
	<b>Итого часов</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24 ч.</b>		
<b>V</b>	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые		3	
2	Межгрупповые		3	
	<b>Всего часов</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>6 ч.</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>68 ч.</b>		

## Учебно-тематический план для группы 4 года обучения (10-11 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	0,5		Опрос, беседа, тест-задания, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	0,5		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	0,5		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	0,5		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	0,4	2	Тестирование
2	Силовые способности	0,4	1	
3	Быстрота	0,4	2	
4	Гибкость	0,4	1	
5	Ловкость	0,4	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>10 ч.</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	1	11	Наблюдение
2	Основные умения игры в футбол	1	11	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24 ч.</b>		
<b>IV</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	11	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты	1	3	
1	Спортивные игры	1	7	
	<b>Итого часов</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>24 ч.</b>		
<b>V</b>	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые		3	
2	Межгрупповые		3	
	<b>Всего часов</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>6 ч.</b>		
	<b>Всего часов</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>68 ч.</b>		

## **Содержание программы**

### **Основные задачи обучения для учебных групп:**

#### **1 год обучения (6,5-8 лет)**

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приёмам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

#### **2 год обучения (8-9 лет)**

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений игры в футбол.
4. Освоение основных правил футбола;
5. Формирование личности подростка в условиях футбольной команды.

#### **3 – 4 годы обучения (9 – 11 лет)**

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Формирование коммуникативных способностей.

### **Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовке**

#### **1 год обучения (6,5-8 лет)**

##### ***1.1 Физическая культура и спорт:***

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

##### ***1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.

##### ***1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

##### ***1.4. Личная и общественная гигиена:***

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

##### ***1.5. Правила игры:***

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

##### ***1.6 Оборудование и инвентарь:***

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **2 год обучения (8-9 лет)**

### ***1.1 Физическая культура и спорт:***

Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе народного образования.

### ***1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

### ***1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

### ***1.4. Личная и общественная гигиена:***

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

### ***1.5. Правила игры:***

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### ***1.6 Оборудование и инвентарь:***

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

## **3 - 4 годы обучения (9 – 11 лет)**

### ***1.1 Физическая культура и спорт:***

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

### ***1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России и за рубежом. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### ***1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### ***1.4. Личная и общественная гигиена:***

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### ***1.5. Правила игры:***

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### ***1.6 Оборудование и инвентарь:***

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

## Раздел II. Общая физическая подготовка (на все года обучения)

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

**В качестве основных средств, применяются:** общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств.**

#### **Сила.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- *динамической силы* - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- *взрывной силы* - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое сила? (характеристика качества).*
2. *Способы развития силы.*
3. *Силовая подготовка футболиста ее значение.*

### **Быстрота.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. **Быстрота реакции и мышления.** Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. **Быстрота выполнения простых игровых действий.** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. **Быстрота выполнения сложных игровых действий** - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. **Быстрота взаимодействия футболистов** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи навигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое быстрота?*
2. *Воспитание и проявление быстроты.*
3. *Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

### **Выносливость**

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на *общую* и *специальную*.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой

интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое выносливость?*
2. *Способы развития выносливости.*
3. *Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

**Ловкость**

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей и специальной*.

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

**Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое ловкость?*
2. *Способы развития ловкости.*
3. *Значение ловкости для успешной игры в футбол.*

**Гибкость**

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

*Общая гибкость* - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

*Специальная гибкость* - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

**Подвижность** -

способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

### Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое гибкость?
2. Средства развития гибкости.
3. Значение гибкости для успешной игры в футбол.

### Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

#### 1. Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.  
Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### 3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

#### 4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.**

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **РАЗДЕЛ III. Основные навыки и умения игры в футбол**

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их *приёмам (технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений *применять приемы в тех или иных игровых действиях.*

В разделе «**Основные навыки и умения игры в футбол**» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися **теоретических знаний по темам:**

**1. Основы игры в футбол:**

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**2. Установка на игру и разбор её проведения:**

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**3. Классификация футбольной техники**

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

#### **1 год обучения (6,5-8 лет)**

##### **Особенности организации занятий.**

Возраст 6,5-8 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 11х11 является для

них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

**Основные формы** подготовки этой возрастной категории - *подвижные игры, соревнования и эстафеты.*

#### Основные навыки игры в футбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Удары по мячу ногой:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
6. **Обманные движения:** «уход», выпадом, Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
7. **Игра вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

#### Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
6. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

#### Ожидаемые результаты.

*К концу учебного года учащиеся:*

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.

6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

## **2 год обучения (8-9 лет)**

### **Особенности организации занятий.**

В возрасте 8-9 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

*Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом.* Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

### **Основные навыки игры в футбол:**

1. *Перемещения для вратарей:* прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
2. *Удары по мячу ногой.* Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
3. *Удары головой.* Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
4. *Остановка мяча.* Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
5. *Ведение мяча:* правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
6. *Обманные движения:* «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
7. *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
8. *Игра вратаря.* Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

### **Основные умения игры в футбол.**

1. *Индивидуальные действия без мяча.* Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
3. **Групповые действия.** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
4. **Действия в защите.** Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.
5. **Действия игры вратаря.** Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Ожидаемые результаты.**

*К концу учебного года учащиеся:*

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Знают основные правила игры в футбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

### **3-4 годы обучения (9-11 лет)**

#### **Особенности организации занятий.**

В возрастном периоде 9-11 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. По этому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 10 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с

дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

### Основные навыки игры в футбол:

1. **Перемещения.** Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
2. **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полёта правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.
3. **Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
4. **Остановки мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.
5. **Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.
6. **Обманные движения.** Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропусканьем мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропусканьем мяча».
7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### Основные умения игры в футбол.

#### Действия в нападении:

1. **Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

### Действия в защите

1. **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
4. **Игра вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
5. **Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

### Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

## **Раздел IV. Подвижные и спортивные игры**

(для всех возрастных групп)

*Раздел «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).*

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают *подвижные игры*. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь

комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

*Подвижные игры* представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

*Игровая деятельность* вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

*Эстафеты.* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

*Спортивные игры.* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

*Методы организации подвижных игр.* Эффективность игровых действий.

*Виды спортивных игр.* Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.)

*Виды эстафет.* Особенности организации проведения эстафет.

### Методы организации подвижных игр.

Игры следует проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая

подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - **игровой и соревновательный**, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех континентов занимающихся.

**Игровой метод** наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

**Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

### Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

*Во-первых*, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

*Во-вторых*, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

## **Раздел V. Соревнования** (для всех возрастных групп)

Программой «Играем в футбол» предусматривается проведение соревнований:

*1. Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

*2. Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

**Педагогический контроль.**

• ***Теоретическая подготовка.***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

• ***Общезначительная физическая подготовка.***

Оценка уровня **общезначительной физической подготовки учащихся** осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м, 60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК ФП №1 Октябрьского района. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 8-11 лет. (см. приложение №1).

• ***Освоение основных элементов футбола.***

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)

• ***Освоение игровых действий***

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

**А) умение ориентироваться на поле;**

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

**Б) умение распределять игроков при личной защите:**

- (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- игра в нападении с одним нейтральным;

- игра в обороне с одним нейтральным;

- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

**В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов:**

**Г) умение правильно выбирать решение:**

- выбор позиции;

- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

*Формой контроля* освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культурноходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Условия реализации программы.

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

№ п/п	Требуемый инвентарь	Количество
1	футбольные ворота	2 шт.
2	футбольные мячи	20 шт.
3	стойки футбольные	10 шт.
4	медицин-болл 1 кг.	10 шт.
	2 кг.	10 шт.
	3 кг.	10 шт.
	4 кг.	10 шт.
	5 кг.	10 шт.
5	скакалки	20 шт.
6	мяч волейбольный	2 шт.
7	жгуты, экспандеры	по 4 шт.
8	фишки переносные	20 шт.
9	накидки	20 шт.
10	мячи мини-футбольные	10 шт.

#### Список литературы для учащихся и педагогов.

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008 г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007 г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008 г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008 г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006 г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004 г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002 г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007 г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006 г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006 г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006 г.
16. Футбольный тренер «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003 г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталеева «Феникс», 2008 г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008 г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998 г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004 г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006 г.
23. Журнал Физическая культура в школе Москва 2009 г. №1.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ИГРАЕМ  
В ФУТБОЛ»  
ФГОСС НОО  
1 КЛАССЫ  
2021-2022 учебный год**

**Педагог дополнительного образования:  
Захарян Вячеслав Алексеевич**

<p>«Согласовано»: Руководитель РМО  /Лялихова Н.Н./ «20» августа 2021 года</p>	<p>«Согласовано»: Заместитель директора по УВР  /Перцева С.В./ «20» августа 2021 года</p>	 <p>«Утверждаю»: Директор школы  /Захарян В.А./ Приказ №105 от «24» августа 2021 года</p>
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»

ФГОСС НОО

1 КЛАССЫ

2021-2022 учебный год

Играем в футбол (1 год обучения)

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем в футбол» составлена для Муниципального общеобразовательного учреждения Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1, разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений образования, с учетом опыта работы педагогов дополнительного образования, культивирующих футбол в качестве программы дополнительного образования.

Программа модифицирована для работы с детьми, начиная с 1 класса, выбирающих данную дополнительную общеобразовательную программу в рамках выбора дополнительных программ по выбору и интересам, согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

*Программа не предусматривает подготовку спортсменов-профессионалов, а направлена на оздоровление, физическое развитие, социальную адаптацию школьников младших классов и развитие у них навыков игры в футбол.*

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Цель дополнительной образовательной программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач, поставленных учебными группами, направлено на:**

- формирование интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**Актуальность программы «Играем в футбол»** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает

физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Участниками программы** являются дети 6,5 - 8 лет: 1-й год обучения.

В группы принимаются дети 6,5-8 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в группу дополнительной общеобразовательной программы «Играем в футбол» составлена для Муниципального образовательного учреждения Кувшиновская средняя общеобразовательная школа №1, осуществляется согласно заявлению одного из родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка (отсутствию противопоказаний).

Формирование группы осуществляется в начале учебного года при наполняемости учебной группы в количестве не более 15 – 20 человек.

По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение.

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Место занятий** - игровые площадки и спортивные залы МОУ КСОШ №1.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в футбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
  - задачи обучения;
  - способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;
- ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Особенности содержания программы:

1 год обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп

Таблица 1.

Год обучения	Возраст Лет	Кол-во детей в группе	Занятия	
			Всего за неделю	Продолжит. занятий
1 год	6,5 - 8 лет	15-20	2	35 мин

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Играем в футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в МОУ ДОД ДЮСШ г. Кувшиново

#### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- **промежуточный контроль**, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам.
- *Общefизическая подготовка*: тестирование.
- *Освоение программного материала*: тестирование, наблюдения.

Мониторинг результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

### Учебный план

Таблица 2

Учебный план на 33 недели (для 1 год обучения) учебных занятий (2 занятия в неделю)

Виды подготовки	1 год 6,5-8 лет
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая	19
Основные навыки и умения игры в футбол	18
Подвижные и спортивные игры	21
Соревнования	4
<b>Всего часов:</b>	<b>за 33 недели</b> <b>66</b>

таблица 3

Учебно-тематический план для группы 1 года обучения (6,5-8 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	0,5		Опрос, беседа, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития Футбола в России и за рубежом	0,5		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	0,5		
6	Оборудование и инвентарь	0,5		
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>		
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	0,4	2	Тестирование
2	Силовые способности	0,4	3	
3	Быстрота	0,4	5	
4	Гибкость	0,4	2	
5	Ловкость	0,4	5	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>19 ч.</b>		
<b>III</b>	<b>Основные навыки и умения игры в</b>			

	<b>футбол</b>			
1	Основные навыки игры в футбол	1	8	наблюдение
2	Основные умения игры в футбол	1	8	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>18 ч.</b>		
IV	<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
1	Подвижные игры	1	9	Наблюдения, соревновательные формы
2	Эстафеты	1	5	
3	Спортивные игры	1	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>21 ч.</b>		
V	<b>Соревнования</b>			
1	Внутригрупповые	-	2	наблюдения
2	Межгрупповые	-	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего по разделу</b>	<b>4 ч.</b>		
	<b>Итого часов</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>66 ч.</b>		

## **Содержание программы**

### Основные задачи обучения для учебной группы:

#### 1 год обучения (6,5-8 лет)

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приемам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

### Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовке

#### 1 год обучения (6,5-8 лет)

##### *1.1 Физическая культура и спорт:*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

##### *1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.

##### *1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:*

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

##### *1.4. Личная и общественная гигиена:*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

##### *1.5. Правила игры:*

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

##### *1.6 Оборудование и инвентарь:*

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

**В качестве основных средств, применяются:** общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств.**

#### **Сила.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- *динамической силы* - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- *взрывной силы* - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

#### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое сила? (характеристика качества).*
2. *Способы развития силы.*
3. *Силовая подготовка футболиста ее значение.*

### **Быстрота.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. ***Быстрота реакции и мышления.*** Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. ***Быстрота выполнения простых игровых действий.*** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. ***Быстрота выполнения сложных игровых действий*** - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. ***Быстрота взаимодействия футболистов*** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

#### **Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое быстрота?*
2. *Воспитание и проявление быстроты.*
3. *Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

### **Выносливость**

Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на *общую* и *специальную*.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью.

Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое выносливость?*
2. *Способы развития выносливости.*
3. *Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

**Ловкость**

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей и специальной.*

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

**Вопросы теоретической подготовки:**

1. *Что такое ловкость?*
2. *Способы развития ловкости.*
3. *Значение ловкости для успешной игры в футбол.*

**Гибкость**

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

*Общая гибкость* - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

*Специальная гибкость* - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

**Подвижность**

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

### Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое гибкость?
2. Средства развития гибкости.
3. Значение гибкости для успешной игры в футбол.

### Средства развития ОФП

#### 1. Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.  
Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### 3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

#### 4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### РАЗДЕЛ III. Основные навыки и умения игры в футбол

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их *приёмам (технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять *приемы в тех или иных игровых действиях*.

**В разделе «Основные навыки и умения игры в футбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:**

**1. Основы игры в футбол:**

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**2. Установка на игру и разбор её проведения:**

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**3. Классификация футбольной техники**

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

#### 1 год обучения (6,5-8 лет)

##### Особенности организации занятий.

Возраст 6,5-8 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 1х11 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми

действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

**Основные формы** подготовки этой возрастной категории - *подвижные игры, соревнования и эстафеты.*

#### Основные навыки игры в футбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Удары по мячу ногой:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
6. **Обманные движения:** «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
7. **Игра вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

#### Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
6. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

#### Ожидаемые результаты.

*К концу учебного года учащиеся:*

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

7. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

#### Раздел IV. Подвижные и спортивные игры

*Раздел «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).*

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают *подвижные игры*. Несмотря на свою общезвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

*Подвижные игры* представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

*Игровая деятельность* вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

*Эстафеты.* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

*Спортивные игры.* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

**Методы организации подвижных игр.** Эффективность игровых действий.

**Виды спортивных игр.** Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

**Виды эстафет.** Особенности организации проведения эстафет.

### Методы организации подвижных игр.

Игры следует проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - **игровой и соревновательный**, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех континентов занимающихся.

**Игровой метод** наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

**Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

### Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

*Во-первых*, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем

плифуются в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

*Во-вторых*, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

## **Раздел V. Соревнования**

Программой «Играем в футбол» предусматривается проведение соревнований:

### *1. Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

### *2. Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

## **Педагогический контроль**

### *· Теоретическая подготовка.*

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

### *· Общефизическая подготовка.*

Оценка уровня **общефизической подготовки учащихся** осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК ФП №1 Октябрьского района. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 8-11 лет. (см. приложение №1).

### *· Освоение основных элементов футбола.*

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)

### **Освоение игровых действий**

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

#### **А) умение ориентироваться на поле:**

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

#### **Б) умение распределять игроков при личной защите:**

- (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

#### **В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов:**

#### **Г) умение правильно выбирать решение:**

- выбор позиции;
- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

*Формой контроля* освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Условия реализации программы.

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

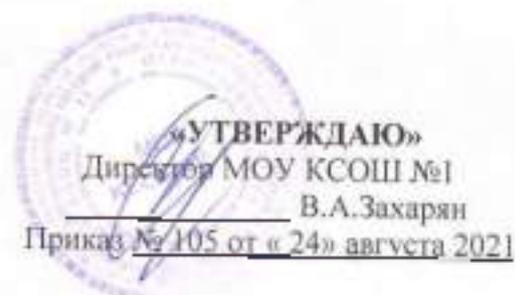
№ п/п	Требуемый инвентарь	Количество	
1	футбольные ворота	2 шт.	
2	футбольные мячи	20 шт.	
3	стойки футбольные	10 шт.	
4	медицин-болл	1 кг.	10 шт.
		2 кг.	10 шт.
		3 кг.	10 шт.
		4 кг.	10 шт.
		5 кг.	10 шт.
5	скакалки	20 шт.	
6	мяч волейбольный	2 шт.	
7	жгуты, экспандеры	по 4 шт.	
8	фишки переносные	20 шт.	
9	накидки	20 шт.	
10	мячи мини-футбольные	10 шт.	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете

Приказ № 105 от « 24 » августа 2021



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

(направление: физкультурно-спортивное  
возраст обучающихся: 9-17 лет;  
Срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования  
Касимов Ю.Г.

2021 - 2022уч.год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Программный материал .....	4
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Методическое обеспечение программы.....	10
5. Список литературы. ....	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой МОУ Кувшиновской СОШ№1, рассчитана на детей 9—17 лет.

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная

физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

## **Содержательное обеспечение разделов программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения без мяча.**

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

### **2. Ловля и передача мяча.**

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

### **3. Ведение мяча.**

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

#### **4. Броски мяча.**

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

#### **Тактическая подготовка**

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

#### **Контрольные игры и соревнования**

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

**Тематическое планирование по баскетболу.**  
(Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.)

№	Наименование разделов и тем	Общее Количество часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	2	2	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	8		8
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8		8
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	10		10
<b>3</b>	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	12		12
3.2	Передача мяча на месте и в движении	12	2	10
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	18		16
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	14	12	12
<b>4.</b>	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
4.1	Умение удержать саперника и открыться для своего игрока.	8	2	6
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	8	2	6
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» саперником.	4		4
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств	6		6
<b>6.</b>	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания	4	4	
<b>7</b>	<b>Контрольные игры и</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>

	<b>соревнования.</b>			
7.1	Товарищеские игры.	6		6
7.2	Участие в соревнованиях.	6		6
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>22</b>	<b>114</b>

## Список литературы.

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. 2008г. -62 с
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФИС, 1999г. - 256 с. с илл
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.