

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Ново-Кузово
Асиновского района Томской области»

Принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «30» августа 2024года

«Утверждаю»

Приказ № 227
от «30» августа 2024года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СЕКЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО КЛУБА

(лыжная подготовка, футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис)

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации программы: 1 год (один час в неделю – 34 часа)
Возраст: 11 - 17 лет.

Разработал:
Винивитин Роман Александрович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

с. Ново - Кузово
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного клуба имеет *физкультурно – спортивную* направленность.

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, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми и попробовать свои способности в разных спортивных видах : футбол, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, настольный теннис. Что способствует в дальнейшем к самоопределению в определенных видах спорта обучающихся.

Адресат программы ребенок 11-17 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни. На занятия принимаются все желающие заниматься данным направлением, без медицинских противопоказаний с предоставлением медицинской справки.

Цель программы: Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в разные виды спортивной деятельности.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательные

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, футбол, теннис, лыжи;
- Развитие познавательного интереса к разнообразным видам спорта, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к спортивным направлениям и распространение игрового опыта.

Развивающие

- Развитие личностного самобразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

Отличительные особенности программы. Программа возможность заниматься спортивными играми и попробовать свои способности в разных спортивных видах : футбол, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, настольный теннис. Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Объем, срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения с сентября по май (34 занятия) с соблюдением каникулярного времени.

Срок освоения программы один года

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста: безветренная погода -15; ветер до 5 м/с -10; ветер до 6 - 10 м/с -8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в районных соревнованиях, областных соревнованиях, участие в поселенческих спортивных мероприятиях.

Основные формы и методы организации учебного процесса: Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

Стартовый уровень образовательной деятельности.

Число детей не более 20 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: - групповые, индивидуальные, фронтальные.

Формы проведения занятий

Вводные, теоретические, практические, занятия ознакомления, повторения, обобщения полученных знаний, беседа, занятия с игровым элементом, комбинированные занятия.

Методы проведения занятия: спортивный зал, спортивная площадка, стадион.

Формы подведения итогов реализации программы: промежуточная (итоговая) аттестация проводится в конце учебного года, в конце 3 четверти.

Формы проведения промежуточной аттестация -соревнование по разным видам спорта: футбол, волейбол, лыжи (в конце 3 четверти), теннис.

Содержание программы

№	Содержание программы (разделы, темы)	Количество часов			Формаконтроля (аттестации)
		теории	практики	всего	
Футбол (7 часов)					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Техника и тактика игры.		2	2	Опрос
2.	Отработка технических приемов.		2	2	Практическая отработка
3.	Овладение командными тактическими навыками.		2	2	Практическая отработка
4.	Тактика игры в защите		1	1	Практическая отработка
Волейбол (7часов)					
5.	Техника и тактика игры в волейбол		1	1	Практическая отработка
6.	Развитие выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.		2	2	Практическая отработка
7.	Стойки и перемещения игрока		2	2	Практическая отработка
8.	Техника подачи мяча и прием подачи»		2	2	Практическая отработка
Лыжная подготовка (7 часов)					
9.	Техника передвижения на лыжах		1	1	Практическая отработка
10.	Спуски и подъёмы		2	2	Практическая отработка
11.	Игры на лыжах		2	2	Практическая

					отработка
12.	Лыжные соревнования		2	2	Практическая отработка
Настольный теннис (6 часов)					
13.	Основы техники и тактики игры		2	2	Практическая отработка
14.	Удар		2	2	Практическая отработка
15.	Учебная игра		2	2	Практическая отработка
Баскетбол (7 часов)					
16.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1	1	Практическая отработка
17.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		2	2	Практическая отработка
18.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		2	2	Практическая отработка
19.	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка		2	2	Практическая отработка
	ИТОГО		34	34	

Содержание учебного материала

1.Раздел. Спортивная игра «Футбол»(7 часов)

Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований.

Тема: «Техника и тактика игры в футбол».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать основы судейства в спортивной игре футбол;

владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры футбол;

уметь использовать игру футбол для рациональной организации досуга;

Содержание учебного материала:

Техника футбола состоит из двух основных разделов: техника игры в нападении: передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывание мяча. Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря.

Тема: «Техника передвижения и прыжки».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

-знать стойку футболиста;

уметь бегать, прыгать, останавливать мяч.

Содержание учебного материала:

Быстрое изменение направлений, смена ритма, внезапные остановки, умение провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к мячу

без снижения скорости. Борьба за летящие мячи (прыжки толчком одной и обеими ногами.

Тема: «Удары по мячу».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

нать технику владения мячом;

уметь выполнять различные удары по мячу;

Содержание учебного материала:

Способы выполнения ударов по мячу ногой: удары серединой подъема (прямым подъемом), внутренней и внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком и пяткой.

Удары по мячу головой (без прыжка, в прыжке и горизонтальном падении лбом и боковой частью головы.

Тема: «Передача мяча».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать способы подачи мяча и передач;

уметь использовать все способы ударов для передачи и подачи;

Содержание учебного материала:

Требование к выполнению передач – быстрота, точность, внезапность, скрытность. Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Подача мяча: вбрасывание, бросок «копьеметателем», «кегли».

Тема: « Остановка мяча. Ведение и обводка».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать виды остановок, приемы ведения мяча;

уметь останавливать мяч для быстрого овладения и обводить соперника;

Содержание учебного материала:

Остановка ногами, туловищем и головой. Остановка: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; грудью и головой. Упражнения на технику остановок.

Ведение и обводка. Бег сведением.

Тема: « Техника игры в защите».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать выполнение защитных функций;

уметь владеть приемами защиты;

Содержание учебного материала:

Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате».

Тема: «Техника игры вратаря».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать технику игры вратаря

уметь ловить, отбивать, выбрасывать мяч

Содержание учебного материала:

Ловля мяча: низких, полуввысоких, высоких мячей; Отбивание руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание ногой;

Тема: «Тактика игры в нападении».

По итогам освоения содержание темы обучающийся должен:

знать командные, групповые и индивидуальные действия;

уметь преодолевать индивидуальные и групповые сопротивления нарушая организационно оборонительные действия соперника.

Содержание учебного материала:

Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв (завершение атаки взятием ворот).

Групповые действия. Индивидуальные действия (ведение мяча и обводка, финты, удары в ворота, тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии.

Тема: «Тактика игры в защите».

Содержание учебного материала:

Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход к контратаке.

Командные действия: сосредоточенная защита; рассредоточенная защита; личная защита; зонная защита; комбинированная защита. Групповые действия: подстраховка, групповой отбор мяча.

Индивидуальные действия: действия против игрока с мячом, действия против игрока, не владеющего мячом. Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников.

Спортивная игра «Волейбол» (7 часов)

Тема: «Техника и тактика игры в волейбол».

По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:

знать основы судейства в спортивной игре волейбол;

владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в/л;

уметь использовать игру волейбол для рациональной организации досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары).

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование).

Тактика в нападении (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тема: «Стойки и перемещения».

По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:

Знать стойку волейболиста;

уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

Содержание учебного материала:

Техника высокой стойки; техника средней стойки; техника низкой стойки; упражнения для перемещения.

Тема: «Техника передачи мяча».

По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:

-знать виды передач;

уметь выполнять правильную технику передач;

Содержание учебного материала:

Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения верхней передачи двумя руками сверху;

Передача мяча двумя руками за голову. Упражнения с использованием передачи за голову;

Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.

Тема: «Техника подачи мяча и прием подачи».

По итогам освоения содержание темы обучающиеся должны:

знать виды подач;

уметь выполнять различные подачи и выполнение приема подачи.

Содержание учебного материала:

Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача. Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подач.

Тема: «Нападающий удар».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать основное тактическое средство ведения борьбы с противником;

уметь выполнять нападающий удар в игре.

Содержание учебного материала

Способ выполнения его прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом и обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Тема: «Блокирование».

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

знать действенное средство нейтрализации нападающих игроков соперника – блок;

уметь применять блок в игре.

Содержание учебного материала:

Одиночный блок, Групповой блок (двумя, тремя игроками); Упражнения для совершенствования блока.

Лыжная подготовка (7часов)

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.

Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

Передвижение ступающим и скользящим шагами;

Попеременный двухшажный ход;

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

Повороты переступанием на месте/ в движении;

Торможение падением. повороты переступанием;

Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Игры на лыжах

Теория: Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Настольный теннис (6 часов)

Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.

Знакомство с видом спорта- развитие гибкости
лучезапястного сустава.

- воспитание умения слушать и выполнять команду

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки

- обучение техники хвата ракетки.

- развитие гибкости

лучезапястного сустава.

- воспитание умения слушать и выполнять команду

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.

- закрепление материала

- развитие мышц спины

- воспитание трудолюбия

- обучение технике

- развитие гибкости лучезапястного сустава

- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления

Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач

Удары по мячу

- обучение технике высоко далекого удара.

- развитие силы удара

- воспитание трудолюбия

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять высоко далекие удары

Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность

Поддачи.

- обучение технике
- развитие силы рук и плечевого пояса
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять подачи

Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности

Баскетбол (7часов)

программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Планируемые результаты

По окончании обучения программы обучающиеся должны знать:

о правила игры; основные навыки простейшего судейства; технику безопасности при игре

должны уметь:

Футбол: выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой атаки и обороны; владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча; применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Волейбол: проводить специальную разминку для волейболиста, владеть основами техники волейбола; владеть основами судейства в волейболе.

Лыжная подготовка: планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту, выполнять приемы страховки и самостраховки, владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений); использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни

Настольный теннис: иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В МАОУ «СОШ с. Ново - Кусково Асиновского района Томской области» созданы необходимые организационно – педагогические условия для организации учебной деятельности обучающихся по дополнительной образовательной общеразвивающей программе. Образовательный процесс осуществляется в спортивном зале школы ,на стадионе(при хорошей погоде) с соблюдением правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах. Педагог постоянно знакомит обучающихся правилами техники безопасности , при проведении занятий

Формы

Вводные, теоретические, практические, занятия ознакомления, повторения, обобщения полученных знаний, беседа, занятия с игровым элементом, комбинированные занятия.

Календарный учебный график

Срок реализации программы - 1 год во время каникул ДОП не реализуется.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу.

№ п/п	№ урока	Число месяцев	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая.	1	Техника безопасности на занятиях. Техника и тактика игры в футбол.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
2	2		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника передвижения и прыжки.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
3	3		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Удары по мячу.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
4	4		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Передача мяча.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
5	5		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Остановка мяча. Ведение и обводка.	Спортивный зал школы	Демонстрация
6	6		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника игры в защите. Тактика игры в нападении.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
7	7		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Тактика игры в нападении.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
8	8		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника игры вратаря.	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
9	1		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника и тактика игры в волейбол	Спортивный зал школы	Демонстрация
10	2		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал школы	Демонстрация
11	3		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника передачи мяча.	Спортивный зал школы	Демонстрация
12	4		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника подачи мяча и прием подачи.	Спортивный зал школы	Демонстрация
13	5		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Нападающий удар.	Спортивный зал школы	Демонстрация
14	6		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Блокирование.	Спортивный зал школы	Демонстрация
15	7		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Групповой блок	Спортивный зал школы	Демонстрация
16	8		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Дружеская встреча по волейболу	Спортивный зал школы	Демонстрация

17	1		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Лыжная подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
18	2		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Техника передвижения на лыжах	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
19	3		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагами	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
20	4		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	1	Попеременный двухшажный ход	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
21	5		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	1	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
22	6		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	1	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
23	7		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Соревнование.	1	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
24	8		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая.	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Спортивный зал школы	Демонстрация
25	9		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая.	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
26	10		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Соревнование. Тренировка.	1	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка	Спортивный зал школы Стадион	Демонстрация
27	1		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	Спортивный зал школы	Демонстрация

28	2		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	Спортивный зал школы	Демонстрация
29	3		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Спортивный зал школы	Демонстрация
30	4		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Удары по мячу	Спортивный зал школы	Демонстрация
31	5		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Подачи.	Спортивный зал школы	Демонстрация
32	6		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Дружеская встреча по настольному теннису	Спортивный зал школы	Демонстрация
33	7		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Дружеская встреча по настольному теннису	Спортивный зал школы	Демонстрация
34	8		16.00-16.45	Индивидуальная. Групповая. Тренировка.	1	Итоговая аттестация. Соревнования по футболу, настольному теннису, волейболу	Спортивный зал школы	Соревнования

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, площадка для организации спортивных игр на открытом воздухе, спортивный стадион.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные, футбольные баскетбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка, футбольные ворота;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
лыжное оборудование

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Контроль и учет освоения программы

В процессе выполнения работы по изготовлению изделий используется *текущий* контроль. Педагог непрерывно отслеживает процесс работы учащихся, своевременно направляет обучающихся на исправление неточностей в практической работе. Текущий контроль позволяет в случае необходимости вовремя произвести корректировку деятельности и не испортить изделие.

Формы текущего контроля: опрос, демонстрация, тестирование, беседа, презентация.

Кроме того проводится *промежуточная (итоговая)* аттестация: в конце учебного года, в конце 3 четверти.

Формы проведения промежуточной аттестация – соревнования по волейболу, футболу, теннису .В конце 3 четверти соревнования по лыжным гонкам. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются, фиксируются и демонстрируются в формах: демонстрация, материал анкетирования и тестирования, журнал посещаемости, фото, методическая разработка, открытое занятие конкурс.

Оценочные материалы устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение, соревнования, демонстрация.

Методические материалы:

- Инструкции по ТБ;
- Методические разработки занятий
- Презентации
- Демонстрационный материал
- Дидактический материал

Взаимодействие педагога с семьёй.

Творческий союз педагога дополнительного образования и родителей, совместное сотрудничество, творческое общение, взаимное доверие и взаимное уважение помогут наполнить жизнь ребёнка интересными делами, посильным трудом; окажут воздействие на формирование самостоятельности и самоконтроля. Совместная работа детей и родителей удовлетворит потребность ребёнка в активной деятельности, даст реальное воплощение мысли, фантазии. Наладить взаимодействие с родителями призваны: - мастер-класс в середине года, который должен стать для родителей школой педагогического мастерства, где они будут учиться организации труда ребёнка, методике подобной работы в условиях семьи; - присутствие на соревнованиях, традиционные формы – родительские собрания и индивидуальные консультации, беседы по необходимости. Очень важен подобный контакт с семьёй, который помогает создать духовную близость взрослых и детей, поднимает авторитет родителей.

Методическое обеспечение и литература.

Волейбол.

1. Банников А.М., Костюков ВВ. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).* - Краснодар, 2014.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2012 (ГНП), 2015 (УТТ), 2000 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2005.
4. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе.* - М., 2016.
5. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист.* - М., 2007.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. *Волейбол.* - М., 2011.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. *У истоков мастерства.* - М., 2008.
8. Марков К. К. *Руководство тренера по волейболу.* - Иркутск, 2001.
9. Марков К. К. *Тренер - педагог и психолог.* - Иркутск, 1999.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2018.

Футбол.

1. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательство Москва, 2006 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.

3. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 2017
4. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 2017
5. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 2018
6. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 2005
7. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 2010
8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 2012.

Лыжная подготовка.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2000
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 2003
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с Венгер.-М: Радуга, 2002

Настольный теннис

- Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
 3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
 4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
 5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
 6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
 7. Фридерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Ссылки на вебстраницы

<http://www.ettu.org/>

<http://ttfr.ru/> -

<http://table-tennis-omsk.ru> –

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://spo.1september.ru/>

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот.

В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию.

Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Приложение

ЭЛЕКТРОННЫЙ МЯЧ

Тарасова «Электронный мяч как средство контроля на занятиях физической культурой» (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142)). Электронный мяч – это обычный мяч, внутри которого имеется датчик, позволяющий измерять силу и скорость удара.

Мы таким образом можем оценивать результат не только по количеству попаданий по воротам, но и по скорости и силе выполнения удара по мячу. Электронные ворота: тренировка ударов Мы используем интерактивную стену, реализованную через проектор или пассивную интерактивную доску, в виде футбольных ворот. На каком-то расстоянии от «ворот» есть лазерный луч, прямо как в фильме «Миссия невыполнима». Ученик бежит с мячом, и, как только он пересекает луч, случайным образом (совсем случайно или из заданного списка случайно) на экране внутри «ворот» появляется черный квадрат. Ученик незамедлительно должен ударить по мячу и попасть в этот квадрат. Таким образом будет тренироваться реакция и различные удары. См. иллюстрацию ниже. Электронные ворота: учебная игра. Многие ребята любят забивать, но никто не хочет играть в защите, по крайней мере немногие. И поиск вратаря становится проблемой. Но, используя электронные ворота, такой проблемы можно избежать. Для этого достаточно использовать электронные ворота по обе стороны площадки, внутри которых стоит черный квадрат. Если попасть в него, то засчитывается гол. Стоять близко у ворот нельзя. Преподаватель может установить черный квадрат в разные части ворот, чтобы тренировалась определенная техника ударов. После попадания черный квадрат внутри ворот может менять расположение, а может и не менять. Таким образом, каждый игрок будет «активно действовать», не забывая о защите своих ворот