

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом пионеров и школьников с. Кандры
Муниципального района Туймашинский район
Республика Башкортостан

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » 09 2022 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДПиШ с. Кандры

4 (А.А. Сафиуллина)
« 01 » 09 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Звонкий мяч»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Хафизов Ф.И.,
педагог дополнительного образования

с. Кандры, 2022

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план I год обучения	10
3.	Содержание.....	10
4.	Учебно-тематический план II год обучения.....	15
5.	Содержание.....	16
6.	Учебно-воспитательная работа.....	24
7.	Список литературы.....	26
Приложения		

Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др. На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Звонкий мяч» направлена на формирование и поддержание физического развития и воспитания учащихся через спортивные игры как волейбол, баскетбол и мини-футбол. Уровень – стартовый, базовый.

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций дополнительного образования детей.

Актуальность. Спортивные игры как «волейбол, баскетбол, мини-футбол» выделяются своей популярностью в мире, так и в нашей стране доступностью, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы учащиеся могли после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь на занятии в кружке.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Цель программы — удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в спортивных играх, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также привить чувство ответственности перед коллективом во время спортивных игр.

Задачи программы:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- дать знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами спортивных игр;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и командной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к спортивным играм в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол;
- способствовать развитию социальной активности воспитанников;
- способствовать развитию специфических качеств спортсмена: чувства рабочей поверхности игрового поля, связи глаз — рука(нога) — мяч, чувство мяча;
- способствовать самоопределению воспитанников, спортивно ориентировать.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 11 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортивными подвижными играми

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение спортивным подвижным играм. Наполняемость в группе — от 12 до 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочные занятия, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.. Количество занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов.

Срок обучения по программе — два года.

Планируемые результаты

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

— коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

- волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства спортивных игр, таких как мини-футбол, волейбол, баскетбол оказывают положительное воздействие на интеллектуальные и физические способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола, баскетбола, мини-футбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и выше сказанными видами спорта, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в волейбол, в баскетбол, в мини-футбол;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований игровых видов спорта;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять тактико-технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в спортивные игры в парах, в команде;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои неординарные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей страны.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- методику выполнения тактико-технических элементов, создание игровых ситуаций, комбинаций и их реализацию;
- методы организации соревнований игровых видов спорта;
- понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсменов;
- место таких игр, как волейбол, баскетбол, мини-футбол в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, курения на здоровье;
- признаки утомления и методы восстановления.

Обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, командную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры матчи в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время матчей по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года и окончания второго полугодия обучения;
- в мае текущего учебного года.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название уровня	Стартовый	Базовый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Выполнение строго регламентированного упражнения, разучивание по частям, в целом, частично-регламентированного упражнения, соревновательно-игровой метод, который позволяет большинство физически трудных упражнений выполнять легко	Быстрое, активное запоминание учащимися новой информации, которую сообщает педагог или другой учебный источник и перенесение знаний на практическую почву. Восприятие или самостоятельное формулирование задачи, составление плана решения задачи
Деятельность учащегося	Воспринимает словесную или наглядную информацию педагога, усваивает и воспроизводит их знания Воспринимают учебную информацию и выполняет двигательное действие по образцу, т.е. воспроизводит способ деятельности	Воспринимает учебную информацию Усваивает важные элементы основы техники изучаемого двигательного действия Применяет различные способы для осознания учебной информации, детализирует сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи Выполняет учебные задания, сосредоточив внимание на трудных для выполнения моментах, анализирует контрольно-коррекционную информацию, применяет усвоенное двигательное действие в комбинациях физических упражнений, подвижных и спортивных играх, с усложнением привычных условий.
Деятельность педагога	Организация репродуктивной деятельности учащихся: сообщает новые знания, связанные с влиянием физических упражнений на морфофункциональное развитие организма учащихся, или по другим вопросам курса программы. Осуществляет вербально-зрительное	Информирует учащихся о новом знании, новых способах выполнения двигательного действия с применением различных методов и приемов с использованием слов и обеспечением наглядности Объясняет и демонстрирует узловые, важные элементы техники

	воздействие, организуя обучение технике двигательного действия, предусмотренного учебной программой	изучаемого двигательного действия Организует осмысливание двигательной задачи и учебной информации о способах ее решения Организует активную учебную деятельность по упрочению правильно усвоенной техники или коррекции искажений в основе техники изучаемого двигательного действия, усиливает контрольно-коррекционную работу, организует двигательную деятельность, чтобы закрепить правильную технику исполнения изучаемого материала
--	--	---

Учебный план I год обучения

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	5	5	-	Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	20	5	15	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	42	11	31	Зачет
5	Технико-тактическая подготовка	43	11	32	Беседа, зачет
6	Соревновательная подготовка	15	3	12	Зачет, беседа
7	Контрольные занятия	15	3	12	Зачет, мини турниры
8	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	итого	144	42	102	

Содержание учебно-тематического плана

Тема №1 (2ч.)

Вводное занятие

1. Основные вопросы. Знакомство с обучающимися и родителями. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

2. Требования к знаниям и умениям. Знание ТБ на тренировках, соблюдение спортивной дисциплины.

3. Самостоятельная работа. Освоение при изучении учебной дисциплины, освоении профессионального модуля.

4. Тематика практической работы. Спортивная дисциплина на занятиях, на разминках.

Тема №2 (5ч.)

Теоретическая подготовка

1. Основные вопросы. История зарождения и развития волейбола, мини-футбола, баскетбола их роль в современном обществе. Место волейбола, мини-футбола, баскетбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Основные термины и понятия в волейболе, в мини-футболе, в баскетболе. Размеры игровых площадок (названия и назначения линий разметки игрового поля) и правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие методики судейства.

2. Требования к знаниям и умениям. Знание техники игры волейбола, мини-футбола, баскетбола.

3. Самостоятельная работа. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами подвижных игр с мячом. Значение занятий игр с мячом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

4. Тематика практической работы. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Тема №3 (20ч.)

Общая физическая подготовка

1. Основные вопросы. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов тренировок. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения необходимые для освоения двигательных действий.

2. Требования к знаниям и умениям. ТБ при занятии физической подготовкой. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

3. Самостоятельная работа. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.

4. Тематика практической работы. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход

с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по канату. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в

чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол, мини-футбол, волейбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Тема №4. (42ч.)

Специальная физическая подготовка

1. Основные вопросы. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества спортсмена.

2. Требования к знаниям и умениям. Знание методик определения уровня специальной физической подготовки.

3. Самостоятельная работа. Выбор позиции игрока. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

4. Тематика практической работы. Передвижения: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом

Упражнения для гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для скоростно-силовых способностей. Упражнения для скоростных и координационных способностей. Упражнения для выносливости. Упражнения на расслабление.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек. До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Тема №5. (43ч.)

Технико-тактическая подготовка

1. Основные вопросы. Разновидности ударов, подач, передач. Методы защиты. Терминология спортивных игр волейбола, баскетбола, мини-футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, передач, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения ударов.

2. Требования к знаниям и умениям. Основные тактические приемы. Построение комбинации для выполнения атаки, контратаки. Схемы, чертежи расстановок, комбинации. Тактика защиты, атаки.

3. Самостоятельная работа. Тренировки с выведением партнера на нужный тактический удар.

4. Тематика практической работы. Волейбол. Прием и передача мяча. Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Подача мяча. подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая. Работа в парах, в тройке. Тренировочная игра. Товарищеские матчи.

Баскетбол. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

Дриблинг. Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца. Работа в тройках. Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3. Тренировочная игра. Товарищеские матчи.

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам. Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога. Удары по воротам. Тренировка вратаря. Игра в парах, в тройке. Штрафные и угловые удары. Свободный удар. Удары по воротам на точность. Игровые комбинации. Игра в команде. Товарищеские матчи.

Тема №6. (15ч.)

Соревновательная подготовка

1. Основные вопросы. Правила судейства. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема отборочных турниров, расстановок в группе, полуфиналов, финалов. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

2. Требования к знаниям и умениям. Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях.

3. Самостоятельная работа. Анализ собственного спортивного результата, результата выступления команды, результата члена команды. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

4. Тематика практической работы. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх, матчах.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту, на точность ударов (между собой);
- чередование упражнений игровых комбинаций для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападения и защиты;
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях и в различных игровых моментах;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, матчи;
- учебные игры, товарищеские матчи. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема №7. (15ч.)

Контрольные занятия

1. Основные вопросы. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения.
2. Требования к знаниям и умениям. Знать и соблюдать ТБ во время тренировок. Знать и уметь применять теоретические знания, приобретенные на занятиях, на практике.
3. Самостоятельная работа. Определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.
4. Тематика практической работы. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Тема №8. (2ч.)

Итоговое занятие

1. Основные вопросы. Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения.
2. Требования к знаниям и умениям. Знать пройденный материал за учебный год.
3. Самостоятельная работа. Задания на летние каникулы.
4. Тематика практической работы. Показательные товарищеские матчи для родителей, администрации. Различные блицтурниры, напр.: «лучший вратарь», «лучший защитник», «лучший нападающий», «лучший бросок» и т.д. Вручение дипломов, кубков, грамот по результатам соревновательной деятельности.

Учебный план II год обучения

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	20	5	15	Зачет
4	Специальная физическая подготовка	54	13	41	Зачет
5	Технико-тактическая подготовка	110	28	82	Беседа, зачет
6	Контрольные занятия	20	5	15	Зачет, мини турниры
7	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	итого	216	63	153	

Содержание учебно-тематического плана

Тема №1 (2ч.)

Вводное занятие

1. Основные вопросы. Знакомство с обучающимися и родителями. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

2. Требования к знаниям и умениям. Знание ТБ на тренировках, соблюдение спортивной дисциплины.

3. Самостоятельная работа. Освоение при изучении учебной дисциплины, освоении профессионального модуля.

4. Тематика практической работы. Спортивная дисциплина на занятиях, на разминках.

Тема №2 (8ч.)

Теоретическая подготовка

1. Основные вопросы. История зарождения и развития волейбола, мини-футбола, баскетбола их роль в современном обществе. Место волейбола, мини-футбола, баскетбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Основные термины и понятия в волейболе, в мини-футболе, в баскетболе. Размеры игровых площадок (названия и назначения линий разметки игрового поля) и правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие методики судейства.

2. Требования к знаниям и умениям. Знание техники игры волейбола, мини-футбола, баскетбола.

3. Самостоятельная работа. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, средствами подвижных игр с мячом. Значение занятий игр с мячом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

4. Тематика практической работы. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Тема №3 (20ч.)

Общая физическая подготовка

1. Основные вопросы. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов тренировок. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения необходимые для освоения двигательных действий.

2. Требования к знаниям и умениям. ТБ при занятии физической подготовкой. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

3. Самостоятельная работа. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.

4. Тематика практической работы. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход

с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по канату. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в

чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол, мини-футбол, волейбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Тема №4. (54ч.)

Специальная физическая подготовка

1. Основные вопросы. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества спортсмена.

2. Требования к знаниям и умениям. Знание методик определения уровня специальной физической подготовки.

3. Самостоятельная работа. Выбор позиции игрока. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

4. Тематика практической работы. Передвижения: бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом

Упражнения для гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для скоростно-силовых способностей. Упражнения для скоростных и координационных способностей. Упражнения для выносливости. Упражнения на расслабление.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек. До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Тема №5. (110ч.)

Технико-тактическая подготовка

1. Основные вопросы. Разновидности ударов, подач, передач. Методы защиты. Терминология спортивных игр волейбола, баскетбола, мини-футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, передач, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения ударов.

2. Требования к знаниям и умениям. Основные тактические приемы. Построение комбинации для выполнения атаки, контратаки. Схемы, чертежи расстановок, комбинации. Тактика защиты, атаки.

3. Самостоятельная работа. Тренировки с выведением партнера на нужный тактический удар.

4. Тематика практической работы. Волейбол. Прием и передача мяча. Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Подача мяча. подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая. Работа в парах, в тройке. Тренировочная игра. Товарищеские матчи.

Баскетбол. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

Дриблинг. Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца. Работа в тройках. Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3. Тренировочная игра. Товарищеские матчи.

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам. Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога. Удары по воротам. Тренировка вратаря. Игра в парах, в тройке. Штрафные и угловые удары. Свободный удар. Удары по воротам на точность. Игровые комбинации. Игра в команде. Товарищеские матчи.

Тема. №6. (20ч.)

Контрольные занятия

1. Основные вопросы. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения.

2. Требования к знаниям и умениям. Знать и соблюдать ТБ во время тренировок. Знать и уметь применять теоретические знания, приобретенные на занятиях, на практике.

3. Самостоятельная работа. Определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

4. Тематика практической работы. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-

тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Тема №8. (2ч.)

Итоговое занятие

1. Основные вопросы. Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения.

2. Требования к знаниям и умениям. Знать пройденный материал за учебный год.

3. Самостоятельная работа. Задания на летние каникулы.

4. Тематика практической работы. Показательные товарищеские матчи для родителей, администрации. Различные блицтурниры, напр. « лучший вратарь, лучший защитник, лучший нападающий, лучший бросок» и т.д. Вручение дипломов, кубков, грамот по результатам соревновательной деятельности.

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивной площадки. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении, комбинации;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, комбинаций, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения,.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и

соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка — общая площадь от 200 м²

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по волейболу, баскетболу, мини-футболу	Д	
Видеозаписи техники игры	Д	
Рабочая программа	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетка для волейбола	1	
Мячи баскетбольные, волейбольные, мини-футбольные, футбольные	14	
Мячи теннисные	15	
Щит баскетбольный с кольцом	1	
Набор для подвижных игр	К	
Легкоатлетические препятствия	10	
Скакалка	25	
Тренажеры	5	
Дополнительный инвентарь		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	

Конусы, мишени, обручи	П	
------------------------	---	--

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Учебно-воспитательная работа

Важнейшей функцией дополнительного образования является воспитательная. Воспитание рассматривается в современной учебной литературе как социальное взаимодействие между педагогом и обучаемым, направленное на сознательное овладение социальным и духовным опытом, формирование социально значимых ценностей и социально приемлемого поведения воспитанников. Воспитание – это длительный и непрерывный процесс, результаты которого имеют отсроченный характер и не могут быть жестко заданы заранее.

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.(Федеральный закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся).

Воспитательная работа – это воспитательная деятельность, направленная на организацию образовательной среды и управление различными видами деятельности учащихся для решения задач гармоничного развития личности.

Цель и задачи воспитательной работы:

Цель: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Задачи:

1. Организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания учащегося;
2. Развивать самоуправление учащихся, предоставить им реальную возможность участия в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;
3. Содействовать формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей.

В объединении «Звонкий мяч» проводится учебно-воспитательная работа. Проводятся такие мероприятия по направлениям как:

- 1.«А ну-ка, парни!» (общекультурное).
2. Субботники; генуборки. Уборка территории учебного заведения, спортивной площадки (экологическое).

3. Каждый год с учащимися осенью вешаем кормушки во дворе учебного заведения; подкармливаем птиц (духовно-нравственное).

4. Различные тематические беседы, занятия о вреде курения, наркомании, алкоголизме (духовно-нравственное).

5. Организуем традиционные праздники (23 февраля, 8 марта, Новый год и т.д.) с привлечением родителей (общекультурное).

6. Устраиваем различные спортивные мини турниры (играем хоккей, волейбол). Где участвуют родители и учащиеся (спортивное).

7. Проводим интеллектуальные игры, викторины, брэйн-ринги (общеинтеллектуальное);

8. Проводится работа с родителями. Организация совместных праздников, конкурсов, спортивных состязаний.

9. Организуем тематические беседы на тему: «День конституции РБ» (национальное).

Литература

Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696 – з.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Конституция Российской Федерации.
4. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическое требование к организации дополнительного образования детей».
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

Основной список

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1998.
2. *Воробьева Н.П.* Спортивные игры. М., 1977.
3. *Голощанов Б.Р.* История физической культуры. – М., 2009
4. *Козырева Л.* «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
5. *Максименко И.Г.* Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.
6. *Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.* Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр.
7. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-пресс, 2002.
8. *Новиков Ю. А.* Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков – М.: Физкультура и спорт, 2010 г.
9. *Портных Ю.И.* Спортивные и подвижные игры. М., 1973.

Дополнительный список

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

Интернет-ресурсы

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

Приложение 1

№	План	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Место проведения	Форма контроля
1.	1.09.22	14:30-16:30	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	2	-	Спортзал	Опрос
2.	6.09.22	14:30-16:30	Беседа	Основные вопросы. История зарождения и развития волейбола, мини-футбола, баскетбола их роль в современном обществе. Место волейбола, мини-футбола, баскетбола в Олимпийском движении.	2	2	-	Спортзал	Опрос
3.	8.09.22	14:30-16:30	Беседа	Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Основные термины и понятия в волейболе, в мини-футболе, в баскетболе.	2	2	-	Спортзал	Опрос
4.	13.09.22	14:30-16:30	Беседа	Размеры игровых площадок (названия и назначения линий разметки игрового поля) и правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов.	2	2	-	Спортзал	Опрос
5.	15.09.22	14:30-16:30	Беседа	Подбор упражнений, выполнение	2	2	-	Спортзал	Опрос

				индивидуальных комплексов тренировок.					
6.	20.09.22	14:30-16:30	Тренировка	Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов тренировок.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
7.	22.09.22	14:30-16:30	Тренировка	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
8.	27.09.22	14:30-16:30	Тренировка	Подводящие и подготовительные Упражнения для освоения двигательных действий Строевые упражнения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
9.	29.09.22	14:30-16:30	Тренировка	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
10.	4.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Упражнения в висах и упорах. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка , спортзал	Зачет
11.	6.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры. Волейбол.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
12.	13.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры. Мини-футбол.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
13.	18.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры. Баскетбол.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
14.	20.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Классификация специальных физических упражнений. Выбор позиции игрока в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Опрос
15.	25.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Выбор позиции игрока в волейболе. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
16.	27.10.22	14:30-16:30	Тренировка	Выбор позиции игрока в волей-	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет

				боле. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях.					
17.	1.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Выбор позиции игрока в баскетболе. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
18.	3.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Выбор позиции игрока в баскетболе. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
19.	8.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Выбор позиции игрока в баскетболе. Передвижения игрока в различных игровых ситуациях.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
20.	10.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Упражнения для гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для скоростно-силовых и скоростных качеств.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
21.	15.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину, с места. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Игры с отягощениями.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
22.	17.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
23.	22.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Упражнения для выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет

24.	24.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Кросс на дистанции для девушек до 3км., юноши до 5 км.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
25.	29.11.22	14:30-16:30	Тренировка	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
26.	1.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры на время: хоккей с мячом	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
27.	6.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры на время: хоккей с мячом	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
28.	8.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры на время: баскетбол	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
29.	13.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры на время: баскетбол	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
30.	15.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры на время: волейбол	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
31.	20.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Спортивные игры на время: волейбол	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Итог игры
32.	22.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Технико-тактическая подготовка. Оработка ударов, подач, передач в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Беседа. Зачет
33.	27.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Технико-тактическая подготовка. Оработка ударов, подач, передач в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
34.	29.12.22	14:30-16:30	Тренировка	Технико-тактическая подготовка. Оработка ударов, подач, передач в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
35.	12.01.23	14:30-16:30	Тренировка	Основные тактические приемы в волейболе. Комбинации атак, защиты.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
36.	17.01.23	14:30-16:30	Тренировка	Основные тактические приемы в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет

				Комби-нации атак, за-щиты.					
37.	19.01.23	14:30-16:30	Тренировка	Основные тактические приемы в волейболе. Комби-нации атак, за-щиты.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
38.	24.01.23	14:30-16:30	Тренировка	Основные тактические приемы в волейболе. Комби-нации атак, за-щиты.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
39.	26.01.23	14:30-16:30	Тренировка	Схемы, чертежи расстановок, комбинации.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
40.	31.01.23	14:30-16:30	Тренировка	Схемы, чертежи расстановок, комбинации.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
41.	2.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Тактика защиты, атаки в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
42.	7.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Тактика защиты, атаки в волейболе.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
43.	9.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Тренировочная иг-ра.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
44.	14.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Товарищеские матчи.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
45.	16.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Баскетбол. Стойки и перемещения. Введение мяча на месте и в движении.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
46.	21.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Баскетбол. Стойки и перемещения. Введение мяча на месте и в движении.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
47.	28.02.23	14:30-16:30	Тренировка	Баскетбол. Стойки и перемещения. Введение мяча на месте и в движении.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
48.	2.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Дриблинг. Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска,	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет

				бросков из-под кольца.					
49.	7.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Броски с различных дистанций. Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.	2	0,5	1,5	Спорт площадка	Зачет
50.	9.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Защита-нападение 2х2. Игра 3х3.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
51.	14.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Защита-нападение 2х2. Игра 3х3. Тренировочная иг-ра.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
52.	16.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Товарищеские матчи по баскетболу.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
53.	21.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Товарищеские матчи по баскетболу.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
54.	23.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Товарищеские матчи по баскетболу.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
55.	28.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Мини футбол. Введение мяча. Удары по воротам.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
56.	30.03.23	14:30-16:30	Тренировка	Введение мяча. Удары по воротам.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
57.	4.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Удары по воротам на точность. Пере-дачи сверху.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
58.	6.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Игровые комбинации.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
59.	11.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Игровые комбинации. Игра в обороне ворот.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
60.	13.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Игровые комбинации. Контратаки.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
61.	18.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Игровые комбинации. Контратаки.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
62.	20.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Игра 3х3. Игра 4х4	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
63.	25.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Игра 3х3. Игра 4х4	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
64.	27.04.23	14:30-16:30	Тренировка	Мини чемпионат по мини футболу	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет

				со сверстниками из других школ.					
65.	2.05.23	14:30-16:30	Тренировка	Мини чемпионат по мини футболу со сверстниками из других школ.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
66.	4.05.23	14:30-16:30	Тренировка, беседа	Контрольные занятия. Определение уровня физической подготовки.	2	1	1	Спортзал	Зачет, опрос, наблюдение
67.	11.05.23	14:30-16:30	Беседа	Контрольные занятия. Анкетирование. Тестирование	2	2	-	Спортзал	Зачет, опрос
68.	16.05.23	14:30-16:30	Беседа	Блиц-опрос по теоретическим вопросам	2	2	-	Спортзал	Зачет, опрос
69.	18.05.23	14:30-16:30	Беседа	Психологические тренинги	2	2	-	Спортзал	Зачет, опрос
70.	23.05.23	14:30-16:30	Тренировка	Мини турнир по волейболу.	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
71.	25.05.23	14:30-16:30	Тренировка	Мини турнир по баскетболу	2	0,5	1,5	Спорт. площадка	Зачет
72.	30.05.23	14:30-16:30	Беседа	Итоговое занятие. Подведение результатов. Вручение дипломов, грамот.	2	2	-	Спортзал	Опрос

Протокол
результатов итоговой аттестации обучающихся
_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

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

Условные обозначения

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

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

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

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____

Диагностические материалы
Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	5
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7
12.	Подача на точность	4	6
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Календарно-тематическое планирование воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
Работа с родителями	Родительское собрание	22.09.2022	Хафизов Ф.И., родители воспитанников
Спортивное, формирование ЗОЖ	Мини-турнир по волейболу между педагогами и учащимися ко «Дню учителя»	4.10.2022	Хафизов Ф.И., Ханипов Д.Ю.
Духовно-нравственное	Акция: «Повесь кормушку и накорми птиц»	15.11.2022	Хафизов Ф.И.
Общекультурное, национальное	Тематическая беседа на тему: «День конституции РБ»	22.12.2022	Хафизов Ф.И.
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание)	Посещение музея ДК и С «Юбилейный»	19.01.2023	Хафизов Ф.И., Бирюзов Ю.Л.
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание), работа с родителями	Мероприятие посвященное ко Дню защитника отечества: «А ну-ка, парни!»	21.02.2023	Хафизов Ф.И., Ханипов Д.Ю., родители воспитанников
Спортивное, формирование ЗОЖ	Товарищеская игра по хоккею между объединениями «Звонкий мяч» и «Бокс»	9.03.2023	Хафизов Ф.И., Ханипов Д.Ю.
Обще-интеллектуальное	Интеллектуальная викторина на тему: «Спорт»	25.04.2023	Хафизов Ф.И.
Экологическое	Экологический субботник на территории учебного заведения	11.04.2023	Хафизов Ф.И.