

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Центр дополнительного образования «Рекорд»

Рассмотрена на заседании  
методического Совета  
СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 1 от 16.05.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
\_\_\_\_\_ Гайнанова В.Р.  
Приказ № 141 –ОД от 17.05.2024 г.

## **ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЧЕМПИОН» СП ЦДО «РЕКОРД» ГБОУ СОШ №1 ГОРОДА ПОХВИСТНЕВО**

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 16 лет  
Срок реализации: 18 дней

Разработчики:  
Калмыкова И.А., старший методист,  
Сидорова Е.Г., методист.

г. Похвистнево, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Воспитательный блок	6
3. Образовательный блок	10
4. Ресурсное обеспечение программы	76
5. Приложение 1	77
6. Приложение 2	78

### **Пояснительная записка.**

Программа воспитания для организаций отдыха детей и их оздоровления (далее – Программа воспитания, Программа) подготовлена СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево на основе Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, разработанной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления»).

**Актуальность программы.** Программа создана с целью организации непрерывного воспитательного процесса, основывается на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием, соотносится с примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы общего образования.

#### **Отличительные особенности программы.**

**Адресат Программы:** дети 7-16 лет.

Состав лагеря – это обучающиеся объединений физкультурно-спортивной направленности СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево в возрасте 7–16 лет, так как смена профильная – физкультурно-спортивная. При комплектовании особое внимание уделяется детям участников СВО, детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-инвалидам, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность 150 обучающихся во время лагерной смены осуществляется в 10 отрядах.

#### **Психологическая характеристика возрастов.**

### **Дети 7-8 лет**

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

#### **Особенности поведения:**

- высокий уровень активности
- стремление к общению вне семьи
- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо
- понимание различий пола
- стремление получить время на самостоятельные занятия
- ребенок, может быть, как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

### **Дети 9-10 лет**

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

#### **Особенности поведения:**

- стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек
- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности
- стремятся к большой мускульной активности
- любят коллективные игры
- шумны, спорят
- влюбчивы
- боятся поражения, чувствительны к критике
- интересы постоянно меняются
- мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству
- начинают осознавать нравственные нормы
- пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

### **Младшие подростки 11-12 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. Сопровождающему легче воздействовать на подростка, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

### **Особенности поведения:**

- склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку
- тянет к романтике.

### **Подростки 13-15 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

### **Особенности поведения детей:**

- мальчики склонны к групповому поведению
- дети испытывают внутреннее беспокойство
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
- сопротивление критике

### **Юношеский возраст 16 лет**

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

### **Особенности поведения:**

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
- наблюдается беспокойство о своей внешности
- растет социальная активность
- стремление к достижению независимости от своей семьи
- поиск себя
- происходит выбор будущей профессии
- возникновение первой любви
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

### **Сроки реализации Программы: 18 дней**

**Цель программы:** создание условий для полноценного отдыха, нравственного и физического воспитания, социального становления личности ребёнка.

### **Задачи программы: воспитательные**

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование общественной активности личности;
- формирование сплоченность в коллективе;
- формирование исследовательских умений, коммуникативных навыков;
- формирование высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности;
- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия.

#### **развивающие**

- развитие мотивации к выбранным видам спорта;
- развитие потребности в саморазвитии;
- развитие самостоятельности;
- развитие ответственности;
- мотивация активности;
- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности каждого ребенка, атмосферы творчества и сотрудничества через вовлечение воспитанников лагеря в творческие виды деятельности.

#### **образовательные**

- способствовать повышению уровня спортивного мастерства;
- способствовать расширению знаний истории своей страны, малой родины, привитие интереса к изучению культурных традиций и событий своего народа.

## **Воспитательный блок.**

**Цель воспитательного процесса:** создание условий для развития психически и физически здоровой, гуманной, социально мобильной личности ребенка.

### **Задачи воспитательного процесса**

- обеспечить здоровьесберегающую среду, способствующую формированию у детей потребности в ведении здорового образа жизни;
- содействовать усвоению социально-значимых знаний (нормы, духовно- нравственные ценности, традиции российского общества);
- способствовать формированию ценностных ориентиров у детей;
- объединить детей в отряды, используя их воспитательные возможности;
- способствовать профилактике асоциальных проявлений среди детей.

### **Планируемые результаты воспитательного процесса**

В ходе реализации программы осуществляется:

1. Вовлечение всех детей в спортивные и творческие дела лагеря, что поможет развить лидерские и организаторские способности детей.
2. Создание базы данных игр различной направленности для использования их в воспитательном процессе.
3. Осознание бережного отношения к своему здоровью и окружающей среде, получение навыков здорового образа жизни.
4. Формирование исследовательских умений, коммуникативных навыков.
5. Повышение интеллектуального уровня учащихся.
6. Укрепление связи учреждения дополнительного образования с учреждениями культуры и др.
7. Углубление знаний воспитанников лагеря об истории своей страны, малой родины, привитие интереса к изучению культурных традиций и событий своего народа.

В результате реализации программы ожидается:

- в гражданско-патриотической сфере: формирование чувства патриотизма, любви к родному городу и родной стране;
- в историко-краеведческой: осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;
- в культурно-просветительской: популяризация историкокультурного наследия;
- в нравственно-эстетической: осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности;
- в физкультурно-оздоровительной: создание мотивации на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получение конкретного результата своей деятельности

### **Особенности организации воспитательной деятельности**

Основными традициями воспитания в детском лагере являются:

- совместная деятельность детей и взрослых, как ведущий способ организации воспитательной деятельности;
- создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);
- создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей; проведение общих мероприятий детского лагеря с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности;
- включение детей в процесс организации жизнедеятельности временного детского коллектива;
- формирование коллективов в рамках отрядов и иных детских объединений, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;
- обмен опытом между детьми в формате «дети-детям»;
- ключевой фигурой воспитания является ребенок, главную роль в воспитательной

деятельности играет педагог, реализующий по отношению к детям защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Уникальность воспитательного процесса в детском лагере заключается в кратковременности, автономности, сборности. Кратковременность - короткий период лагерной смены, характеризующийся динамикой общения, деятельности, в процессе которой ярче высвечиваются личностные качества. Сборность - предполагает объединение детей с разным социальным опытом и разным уровнем знаний, не скованных «оценками» прежнего окружения, каждый ребенок имеет возможность «начать все сначала»

### **Содержание, виды и формы воспитательной деятельности**

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского лагеря. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях. Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане воспитательной работы (Приложение), утверждаемом ежегодно на предстоящий год (сезон) с учетом направлений воспитательной работы, установленных в настоящей Программе воспитания.

### **План воспитательной работы**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации 2024 год посвящен году семьи

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Уровень проведения		
			Всероссийский/ региональный	Лагерь	Отряд
<b>Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия».</b>					
1.	Торжественное открытие лагеря.	01.08.2024		+	
2.	Церемония подъема и спуска Государственного флага и исполнение Государственного гимна РФ	ежедневно		+	
3.	Дни единых действий. Праздник «День физкультурника»  «Овеянный славой Российский Флаг» - патриотическое мероприятие для младших отрядов. «Путешествие по истории государственного флага России» - патриотическое мероприятие для старших отрядов.	12.08.2024  22.08.2024	+		
4.	Торжественное закрытие лагеря.	23.08.2024		+	
<b>Модуль «Отрядная работа. КТД (коллективно-творческое дело)».</b>					
1.	Развлекательная программа «Добро пожаловать в «Чемпион!».	01.08.2024		+	
2.	Спортивные соревнования «Веселые старты».	02.08.2024, 14.08.2024		+	
3.	Игры на свежем воздухе.	05.08.2024			+
4.	Приключенческая игра «Форт Боярд».	06.08.2024, 13.08.2024			+

5.	Веселая интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»	08.08.2024, 19.08.2024			+
6.	Соревнования по народной спортивной игре «Городки».	20.08.2024, 23.08.2024		+	
7.	Развлекательная программа «Веселые олимпийские игры».	20.08.2024			+
8.	Соревнования по настольному теннису.	21.08.2024		+	
9.	Соревнования по народной спортивной игре «Русская лапта».	05.08.2024, 09.08.2024		+	
10.	Соревнования по волейболу/пионерболу	08.08.2024, 19.08.2024		+	
11.	Соревнования по мини-футболу.	08.08.2024, 19.08.2024		+	
<b>Модуль «Дополнительное образование».</b>					
1.	Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др.	<i>ежедневно</i>			+
2.	Учебно-тренировочные занятия.	<i>ежедневно</i>			+
3.	Сдача нормативов ГТО.	03.08.2024, 07.08.2024, 09.08.2024, 14.08.2024, 16.08.2024, 22.08.2024			+
4.	Обучение народной спортивной игре «Русская лапта».	03.08.2024, 15.08.2024, 19.08.2024, 20.08.2024			+
5.	Обучение игре в настольный теннис.	03.08.2024, 05.08.2024, 06.08.2024, 08.08.2024, 09.08.2024			+
6.	Обучение народной спортивной игре «Городки».	05.08.2024, 07.08.2024, 13.08.2024			+
<b>Модуль «Профилактика и безопасность».</b>					
1.	Знакомство с распорядком дня.	01.08.2024			+
2.	Инструктаж по технике безопасности.	01.08.2024			+
3.	Встреча с инспектором по пропаганде БДД ОГИБДД.	09.08.2024		+	
4.	Просмотр художественного фильма о спорте («Чемпионы» (2013); «Легенда 17» (2013); «Движение вверх» (2017); «Тренер» (2018); «Чемпион мира» (2021); «Королевская регата» (1967); «Запасной игрок» (1954) – на выбор)	12.08.2024		+	

Модуль «Экскурсии и походы».					
1.	Посещение бассейна.	02.08.2024, 03.08.2024, 07.08.2024, 13.08.2024, 14.08.2024, 15.08.2024, 16.08.2024, 19.08.2024, 21.08.2024, 23.08.2024			+
2.	Прогулка в березовую рощу.	02.08.2024			+
3.	Прогулка в парк.	06.08.2024, 09.08.2024, 15.08.2024			+
4.	Посещение краеведческого музея г. Похвистнево.	08.08.2024, 14.08.2024, 16.08.2024			+
5.	Экскурсия в пожарно-спасательную часть г. Похвистнево.	13.08.2024, 19.08.2024			+

С целью выявления основных проблем и их решения, а также совершенствования воспитательной работы в организации отдыха детей и их оздоровления проводится анализ воспитательного процесса. Главный инструмент оценки результатов воспитания по программе – педагогическое наблюдение. Показателем эффективности воспитательной работы является наличие интересной, событийно насыщенной и лично развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Методы анализа, которые могут использоваться при проведении самоанализа организуемой воспитательной работы:

1. Социологические: опрос участников образовательных отношений, экспертный анализ, фокус-группа, анализ документов и контекстный анализ.

2. Педагогические: тестирование, собеседование, педагогическое наблюдение, игровые методы, аналитическая работа с детьми, метод самооценки.

Итогом самоанализа организуемой работы в организации отдыха детей и их оздоровления является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

## **Образовательный блок.**

Образовательный блок включает в себя кратковременные дополнительные общеобразовательные программы «Бокс», «Волейбол», «Льжные гонки», «Пауэрлифтинг», «Плавание», «Самбо» и «Футбол».

### **Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»**

Разработчики:  
Калмыкова И.А., старший методист  
Житник Р.Г., старший тренер-преподаватель

#### **1. Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки в период летних каникул.

**Цель программы:** совершенствование техники и тактики бокса.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- совершенствовать тактику ведения боя.

**Развивающие:**

- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- способствовать физическому совершенству, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- способствовать развитию внимания;
- способствовать развитию скоростных и силовых способностей обучающихся;
- способствовать развитию логического и стратегического мышления во время спарринга.

**Воспитательные:**

- создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

**Возраст учащихся.**

Программа «Бокс» адресована обучающимся 7-16 лет.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 18 календарных дней, 36 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся.

**Режим занятий.**

Занятия по программе «Бокс» проводятся каждый день по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий - 45 минут.

**Ожидаемые результаты**

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Метапредметные:

Учащийся научится:

Регулятивные УУД:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

Познавательные УУД:

- анализировать информацию;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- участвовать в парной, командной работе в процессе тренировки;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни.
- положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении* к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на высоком уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на хорошем уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на среднем уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на низком уровне. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

– сдача норм ГТО.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- контрольные нормативы.

**2. Учебный план программы.**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Специальная физическая подготовка.	6	1	5
2.	Техническая подготовка.	15	3	12
3.	Тактическая подготовка.	15	3	12
<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

**3. Учебно-тематический план.**

**3.1. Учебно-тематический модуля «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** совершенствование специальных физических качеств обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- совершенствовать технику и тактику бокса.

Развивающие:

- способствовать развитию скоростно-силовых качества;
- способствовать развитию мышц костно-связочного аппарата ног;
- способствовать развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- основные сведения о технике и тактике бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа
2.	Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
3.	Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

4.	Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа
<b>Всего часов</b>		<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

### 3.2. Учебно-тематический модуль «Техническая подготовка»

**Цель:** совершенствовать техники бокса.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств необходимых боксерам: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- методы и средства восстановления боксера;

Обучающийся должен уметь:

- передвигаться в боевой стойке;
- вести бой на всех дистанциях.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Уклоны.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
2.	Уклоны и контрудары.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
3.	Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
4.	Прямой удар правой в голову с партнером.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
5.	Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Одиночные удары снизу и защита от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Двойные удары снизу и защита от них.	0,2	0,8	1	
9.	Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10.	Одиночные боковые удары и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

12.	Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15.	Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
<b>Всего часов</b>		<b>3</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	

### 3.3. Учебно-тематический модуль «Тактическая подготовка»

**Цель:** совершенствовать тактики бокса.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств необходимых боксерам: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- методы и средства восстановления боксера;

Обучающийся должен уметь:

- передвигаться в боевой стойке;
- вести бой на всех дистанциях.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
2.	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
3.	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
4.	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
5.	Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
6.	Двойные прямые удары и защита от них.	0,6	2,4	3	Наблюдение, беседа

7.	Обманные действия боксера.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	

#### 4. Содержание программы.

##### 4.1. Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

###### **Тема 1. Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.**

Теория: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.

Практика: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

###### **Тема 2. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.**

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

###### **Тема 3. Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой.**

Теория: Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости, упражнений в равновесии. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

###### **Тема 4. Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.**

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

###### **Тема 5. Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.**

Теория: Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

###### **Тема 6. Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.**

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений на снарядах.

##### 4.2. Содержание модуля «Техническая подготовка»

###### **Тема 1. Уклоны.**

Теория: Уклоны.

Практика: Отработка уклонов.

###### **Тема 2. Уклоны и контрудары.**

Теория: Уклоны и контрудары.

Практика: Отработка уклонов и контрударов.

###### **Тема 3. Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.**

Теория: Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Практика: Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

###### **Тема 4. Прямой удар левой в голову без перчаток.**

Теория: Прямой удар левой в голову без перчаток.

Практика: Отработка прямого удара левой в голову без перчаток.

**Тема 5. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.**

Теория: Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Практика: Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них.

**Тема 6. Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.**

Теория: Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Практика: Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

**Тема 7. Одиночные удары снизу и защита от них.**

Теория: Одиночные удары снизу и защита от них.

Практика: Отработка одиночных ударов снизу и защита от них.

**Тема 8. Двойные удары снизу и защита от них.**

Теория: Двойные удары снизу и защита от них.

Практика: Отработка двойных ударов снизу и защита от них.

**Тема 9. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.**

Теория: Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Практика: Отработка трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

**Тема 10. Одиночные боковые удары и защиты от них.**

Теория: Одиночные боковые удары и защиты от них.

Практика: Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них.

**Тема 11. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.**

Теория: Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Практика: Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

**Тема 12. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.**

Теория: Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.

Практика: Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.

**Тема 13. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.**

Теория: Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.

Практика: Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые, защиты от них.

**Тема 14. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.**

Теория: Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Практика: Отработка трех, четырехударных комбинаций и серий разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них, серий боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

**Тема 15. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.**

Теория: Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Практика: Отработка контрударов.

### 4.3. Содержание модуля «Тактическая подготовка»

**Тема 1. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.**

Теория: Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Практика: Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

**Тема 2. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.**

Теория: Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Практика: Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

**Тема 3. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.**

Теория: Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Практика: Отработка боевых дистанций, боевой стойки, передвижений, ударов и защиты на дальней дистанции.

**Тема 4. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.**

Теория: Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.

Практика: Отработка боевой стойки, передвижения на средней дистанции, ударов и защиты на дальней дистанции.

**Тема 5. Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.**

Теория: Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Практика: Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

**Тема 6. Двойные прямые удары и защита от них.**

Теория: Двойные прямые удары и защита от них.

Практика: Отработка двойных прямых ударов и защита от них.

**Тема 7. Обманные действия боксера.**

Теория: Обманные действия боксера.

Практика: Отработка обманных действий.

### 5. Ресурсное обеспечение программы.

***Информационно-методическое обеспечение:***

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

***Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:***

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

**Материально-техническое оснащение программы:**

- Спортивный зал;
- Спортивные снаряды (мешки, подушки, груши, пневматические груши);
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, перчатки, шлемы, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи, маты.

- Секундомер, гонг, зеркало.
- Теннисный стол, шведская стенка, турник, брусья.

## 6. Список литературы и интернет-ресурсов.

### Список литературы для педагога:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 655 с.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 272 с.
4. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
5. Стрельников, В. А. Учебно-тренир.процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.
6. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
7. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 623 с.

## Приложение 1

### Оценочные материалы.

#### Контрольные нормативы по технической подготовке.

Задача	Технические действия	дистанция	Возраст		
			7-10	11-13	14-16
С партнером, находящимся в однотипной стойке (левосторонней), овладеть в совершенстве приемами атаки, контратаки (одиночными, двойными, сериями ударов) и защитами (простыми и комбинированными) на разных дистанциях (количество):	прямыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15	10	6 10
	боковыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15	10	6 4
	ударами снизу и защитами	дальняя средняя ближняя		10	6 4
То же с партнером, находящимся в разнотипной стойке:		дальняя средняя ближняя	5	5	4 4

#### Контрольные нормативы по тактической подготовке.

Для решения узких тактических задач (в отрыве от общей боевой обстановки) применяются условные бои, в которых боксер получает специальные тактические задания:

1. определить основной удар партнера;
2. выявить слабые места в защите и атаке партнера;
3. то же у боксирующего в противоположной стойке;
4. определить наиболее часто применяемые удары (защиты) партнером;
5. выявить способы защиты партнером от прямых и боковых ударов;
6. выявить ложные действия партнера перед атакой;
7. то же у боксирующего в противоположной стойке;
8. при помощи ложных действий вызвать партнера на атаку, применять защиту и контратаковать партнера ударом (по заданию тренера);

9. придерживаясь дальней дистанции, использовать разнообразные передвижения во всех направлениях, атаковать и контратаковать прямыми ударами партнера, который идет на сближение и стремится войти в ближний бой.

Оценка тактических задач в вольном бою преследует цель выявить боевое мышление, умение и навыки боксера в различных видах тактики и способы противодействовать с партнерами:

1. придерживающимися исключительно дальней дистанции;
2. активно идущими на сближение, действующими на средней (ближней) дистанции;
3. предпочитающими бой на контратаках;
4. атакующими размашистыми ударами;
5. обладающими сильным ударом;
6. пользующимися комбинационным боем (сочетающими все виды тактики);
7. ведущими бой в противоположной стойке;
8. ведущими бой в низкой стойке.

Задача	Дистанция, особенности
Маневрирование (на оценку)	
Ложные действия (на оценку)	
Решение узких тактических задач (на оценку)	Дальняя Средняя Ближняя

### **Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».**

Разработчики:

Калмыкова И.А., старший методист  
Севостьянов А.А., тренер-преподаватель

#### **1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки в период летних каникул.

**Цель программы** – базовая технико-тактическая и физическая подготовка, осуществление освоения основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- продолжить обучение основам знаний, техники и тактики игры в волейбол.

**Развивающие:**

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

**Возраст детей:** 7-16 лет.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 18 календарных дней, 36 часов.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм обучения:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- восстановительные мероприятия.

**Методы обучения:**

- Словесный – повторение пройденного материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- Индивидуально-ориентированная;
- Групповая;
- Парная.

**Режим занятий.**

Занятия по программе «Бокс» проводятся каждый день по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий - 45 минут.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Метапредметные:**

Учащийся научится:

**Регулятивные УУД:**

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

**Познавательные УУД:**

- анализировать информацию;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

**Коммуникативные УУД:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- участвовать в парной, командной работе в процессе тренировки;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Личностные:**

У учащегося будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни.
- положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава учащихся; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

В конце периода обучения обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется факторами: спецификой игры в волейбол, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-17 лет.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2 и 3* к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. Умеют применять знания на практике.
Уровень освоения программы выше среднего	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике.
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Имеют затруднения при применении знаний на практике.
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале, в течение и в конце периода обучения. В начале периода обучения проводится **входной контроль**, **текущий контроль** проводится в конце изучения каждого модуля, в конце периода обучения проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за 18 дней обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;

- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

## 2. Учебный план.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	8	1	7
2.	«Специальная физическая подготовка»	12	1	11
3.	«Техника игры в волейбол»	16	2	14
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## 3. Учебно-тематический план

### 3.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие:**

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- учиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
- продолжить совершенствовать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- продолжить освоение техники игры в волейбол.

##### **Развивающие:**

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

##### **Воспитательные:**

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- содействовать усвоению игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- технику безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами;
- виды волейбольных подач, технику выполнения верхней прямой и боковой подачи;
- техники выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять упражнения с предметами и без;
- выполнять группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед, назад, соединять несколько акробатических упражнений в несложные комбинации;
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метаниях.
- выполнять подачу, прием и передачу с волейбольным мячом.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

№№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Круговая тренировка на развитие выносливости.	0,1	0,9	1	Объяснение, контроль
2.	Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м.	0,2	1,8	2	Наблюдение
3.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	0,3	1,7	2	Беседа, объяснение
4.	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	0,3	1,7	2	Показ, наблюдение
5.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	0,1	0,9	1	Показ, наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	

### 3.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола.

**Задачи:**

**Обучающие:**

совершенствование волейбольных приемов, передач и нападающих ударов по мячу.

**Развивающие:**

развитие восприятия и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению);

**Воспитательные:**

воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Учащийся должен знать:*

факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию.

*Учащийся должен уметь:*

развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

выполнять индивидуальные и групповые практические действия;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

соблюдать спортивную этику, дисциплину.

*Учащийся должен иметь навык:*

выполнения освоения технических упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Эстафеты.	0,1	0,9	1	Объяснение, показ
2.	Упражнения для развития прыгучести.	0,1	0,9	1	Объяснение, наблюдение
3.	Развитие силы. Силовые подачи.	0,1	0,9	1	Беседа, контроль
4.	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	0,1	1,9	2	Показ, объяснение
5.	Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,2	2,8	3	Беседа, наблюдение
6.	Двусторонняя учебная игра в нападении.	0,2	1,8	2	Беседа, контроль
7.	Тактика вторых передач.	0,2	1,8	2	Показ, объяснение
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### **3.3. Учебно-тематический план модуля «Техника игры в волейбол»**

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками: подача, отражение подач, верхняя передача, нападающий удар, постановка блока и защита при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

**Цель модуля:** Совершенствование игровых навыков, направленных на развитие зрительно моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувства мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;
- улучшить технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками и снизу, блокирования.

**Развивающие:**

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- совершенствование техники выполнения силовых подач, отражения подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игры в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий;
- формировать технику игровых действий в защите и нападении по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий в двусторонней учебной игре.

**Воспитательные:**

- воспитание спортивного коллектива, как единой целой системы;
- воспитание ответственности и взаимодействие игроков на площадке.

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- технику безопасности выполнения упражнений;
- техники выполнения подач, отражения подач, верхней передачи, нападающего удара, постановки блока, игры в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий.

№№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теор ия	Прак- тика	Всего	
1.	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
2.	Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
3.	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	0,2	1,8	2	Объяснение, контроль
4.	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом	0,3	1,7	2	Беседа, объяснение

	месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.				
5.	Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	0,2	1,8	2	Беседа, объяснение
6.	Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. <i>Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.</i>	0,3	1,7	2	Беседа, объяснение
7.	Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.	0,2	1,8	2	Показ, наблюдение
8.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.	0,3	1,7	2	Показ, наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	

#### 4. Содержание программы.

##### 4.1. Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

###### **Тема 1. Круговая тренировка на развитие выносливости.**

Теория: Техника выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности. Упражнения малой интенсивности.

###### **Тема 2. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м.**

Теория: Техника выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30 м.

Практика: ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

###### **Тема 3. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.**

Теория: Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных

приёмов на практике.

**Тема 4. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.**

Теория: Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

**Тема 5. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).**

Теория: Техника выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

#### **4.2. Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»**

**Тема 1. Упражнения для развития ловкости.**

Теория: Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

**Тема 2. Упражнения для развития прыгучести.**

Теория: Техника выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: Упражнения для развития прыгучести.

**Тема 3. Силовые подачи.**

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), силовых подач

Практика: Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Силовые подачи на практике, игра в волейбол.

**Тема 4. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.**

Теория: Навыки приема и передачи мяча сверху и снизу

Практика: Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Игра в волейбол.

**Тема 5. Двусторонняя учебная игра с заданиями.**

Теория: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Практика: Отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

**Тема 6. Двусторонняя учебная игра в нападении.**

Теория: Двусторонняя учебная игра в нападении.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

**Тема 7. Тактика вторых передач.**

Теория: Тактика вторых передач.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

#### **4.3. Содержание модуля «Техника игры в волейбол».**

**Тема 1. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи.**

Теория: Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи.

Практика: Отработка приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая

передача в зоны 4,3,2. Отработка подачи.

**Тема 2.** Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Теория: Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Практика: Отработка передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

**Тема 3.** Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача).

Теория: Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача).

Практика: Отработка приема подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача).

**Тема 4.** Прямой нападающий удар.

Теория: Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Практика: Отработка прямого нападающего удара; ритма разбега в три шага; ударного движения кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удара через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Тема 5.** Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Теория: Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Практика: Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

**Тема 6.** Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Теория: Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Практика: Разминка в парах. Отработка перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

**Тема 7.** Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Теория: Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Практика: Работа в парах: направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

**Тема 8.** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Теория: Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Практика: Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## 5. Ресурсное обеспечение программы.

### **Информационно-методическое обеспечение:**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта, плакаты – схемы игры по виду спорта;
- Тематическая литература;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: исторические видеозаписи, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

### **Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:**

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии, планшет;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

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

Занятия по программе проводятся на базе СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево, ФОК «Салют» города Похвистнево. Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

*Инвентарь, обеспечивающий учебный и соревновательный процесс:* спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска).

## 6. Список литературы и интернет-ресурсов.

### **Литература для педагога:**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. [Электронный ресурс] [https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol\\_ff8fe04c0ef.html](https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html)

2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). [Электронный ресурс] <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak.pdf>

5. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. [Электронный ресурс] [https://sportkorn.ru/uploads/Uchebnik/Sportivnye\\_igry\\_Tehnika\\_Jeleznyak.pdf](https://sportkorn.ru/uploads/Uchebnik/Sportivnye_igry_Tehnika_Jeleznyak.pdf)

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. [Электронный ресурс] [https://volley.ru/assets/files/documents/497/2283\\_document.pdf](https://volley.ru/assets/files/documents/497/2283_document.pdf)

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с

#### Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. [Электронный ресурс] <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/04/Юный-волейболист-Клещев-Ю.-Фурманов-А..pdf>

2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю., 100 знаменитых спортсменов [Электронный ресурс] <https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1>

### **Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»**

Разработчики:  
Калмыкова И.А., старший методист

#### **1. Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» физкультурно-спортивная.

**Актуальность и преимущества программы** в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Согласно Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017 №441 программа «Лыжные гонки» ориентирована на развитие базовых зимних видов спорта, на повышение качества подготовки спортсменов и достижению высоких спортивных результатов.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует всестороннему развитию, воспитывает мужество, характер, волю.

Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов. Это и определяет актуальность программы.

**Цель:** развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- повысить уровень общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- способствовать освоению новых и совершенствованию имеющихся техник и тактик лыжных ходов.

Развивающие:

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроты, ловкости, выносливости.

Воспитывающие:

- воспитать морально-волевые качества, необходимые для достижения спортивного мастерства в лыжных гонках;
- воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
- приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

**Возраст учащихся.** Программа «Лыжные гонки» адресована обучающимся 7-16 лет.

**Сроки реализации** Программа рассчитана на 18 календарных дней, 36 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся.

**Режим занятий.**

Занятия по программе «Лыжные гонки» проводятся каждый день по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий - 45 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15 человек.

**Планируемые результаты:**

- личностные результаты – адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;
- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям лыжными гонками;
- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, практические умения и навыки в лыжных гонках, владение спортивной техникой и тактикой лыжных гонок, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

**Способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение;
- выполнение нормативов ОФП, СФП;

**Ожидаемые результаты**

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Метапредметные:

Учащийся научится:

Регулятивные УУД:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

Познавательные УУД:

- анализировать информацию;

- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

*Коммуникативные УУД:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- участвовать в парной, командной работе в процессе тренировки;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Личностные:*

У учащегося будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни.

- положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на высоком уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на хорошем уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на среднем уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на низком уровне. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

– сдача норм ГТО.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

– наблюдения;

– контрольные нормативы.

## **2. Учебный план**

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	12	1	11

2.	«Технико-тактическая подготовка лыжника»	12	2	10
3.	««Скоростно – силовая подготовка»»	12	2	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

### 3. Учебно-тематический план.

#### 3.1. Учебно-тематический модуля «Общая физическая подготовка».

**Цель модуля:** повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику бега с равномерной и переменной интенсивностью;

Развивающие:

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества и координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- комплексы ОРУ на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой бега с равномерной и переменной интенсивностью;
- выполнять имитационные упражнения с палками и без.

Обучающийся должен приобрести навык:

- передвижения по равнинной и пересеченной местности.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплексы ОРУ на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	0,1	0,9	1	Наблюдение
2.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью.	0,1	1,9	2	Регистрация количественных значений
3.	Кросс по равнинной и пересеченной местности.	0,1	1,9	2	Регистрация количественных значений
4.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	0,2	1,8	2	Беседа, наблюдение
5.	Имитационные упражнения с палками и без.	0,2	1,8	2	Наблюдение
6.	Кроссовая подготовка, ходьба.	0,2	1,8	2	Регистрация количественных значений
7.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.	0,1	0,9	1	Наблюдение
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### 3.2. Учебно-тематический модуля «Технико-тактическая подготовка».

**Цель модуля:** технико-тактическая подготовка обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствование имитационной техники;

Развивающие:

- развивать силовую выносливость;
- развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- упражнения, направленные на развитие выносливости;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять имитационные упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык выполнения имитационных упражнений.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	0,2	1,8	2	Беседа, наблюдение
2.	Передвижение по равнинной и пересеченной местности.	0,3	1,7	2	Оценка количественной и качественной сторон техники
3.	Одновременный бесшажный ход.	0,3	1,7	2	Оценка количественной и качественной сторон техники
4.	Одновременный классический ход.	0,4	1,6	2	Оценка количественной и качественной сторон техники
5.	Попеременный двухшажный ход.	0,4	1,6	2	Оценка количественной и качественной сторон техники
6.	Имитационная техника выполнения попеременного и одновременного классических ходов с помощью резинового амортизатора.	0,4	1,6	2	Оценка количественной и качественной сторон техники
<b>Всего часов</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	

### 3.3. Учебно-тематический модуля «Скоростно – силовая подготовка».

**Цель модуля:** совершенствование скоростно-силовых качеств.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать навык эффективного отталкивания;
- совершенствовать навык эффективного скольжения;
- продолжать накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю развития избранного вида спорта (лыжных гонок);
- медико-биологические средства восстановления;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсменов занятий лыжными гонками.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться эффективными средствами отталкивания и скольжения;
- заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет.

Обучающийся должен приобрести навык:

- передвижения в совершенстве на лыжах в различных техниках.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,2	1,8	2	Наблюдение
2.	Шаговая имитация. Кросс.	0,3	1,7	2	Регистрация количественных значений
3.	Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.	0,3	1,7	2	Регистрация количественных значений
4.	Передвижение на велосипеде.	0,4	1,6	2	Наблюдение
5.	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,4	1,6	2	Регистрация количественных значений
6.	Бег переменной интенсивности.	0,4	1,6	2	Регистрация количественных значений
<b>Всего часов</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	

#### 4. Содержание программы.

##### 4.1. Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

**Тема 1.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Теория: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

**Тема 2.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Теория: Значимость бега с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 3.** Кросс по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Кроссовый бег: дистанции, особенности, виды.

Практика: Кросс по равнинной и пересеченной местности для развития аэробных и анаэробных возможностей организма.

**Тема 4.** Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Теория: Техника упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Практика: Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения.

**Тема 5.** Имитационные упражнения с палками и без.

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений с палками и без.

Практика: Имитационные упражнения с палками и без.

**Тема 6.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Теория: Ходьба, как способ укрепления иммунитета.

Практика: Ходьба на длинные дистанции, развитие выносливости.

**Тема 7:** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Теория. Техника выполнения расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: Выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

#### **4.2. Содержание модуля «Технико-тактическая подготовка»**

**Тема 1.** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения циклических упражнений.

Практика: Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Тема 2.** Передвижение по равнинной и пересеченной местности.

Теория: Способы отталкивания на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Передвижение по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 3.** Одновременный бесшажный ход.

Теория: Техника одновременного бесшажного хода.

Практика: Специальные имитационные упражнения для отработки одновременного бесшажного хода.

**Тема 4.** Одновременный классический ход.

Теория: Техника одновременного классического хода.

Практика: Специальные имитационные упражнения в шаговой и прыжковой имитации техники одновременных классических ходов. Упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками. Игры "Салки", эстафеты

**Тема 5.** Попеременный двухшажный ход.

Теория: Техника попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Практика: Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода.

**Тема 6.** Имитационная техника выполнения попеременного и одновременного классических ходов с помощью резинового амортизатора.

Теория: Имитационная техника выполнения попеременного и одновременного классических ходов с помощью резинового амортизатора.

Практика: Беговая тренировка с палками на среднeperесеченной местности с имитацией. Бег слабой интенсивности. Упражнения на расслабление.

#### **4.3. Содержание модуля «Скоростно – силовая подготовка»**

**Тема 1.** Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивная игра «Баскетбол».

**Тема 2.** Шаговая имитация. Кросс.

Теория: Шаговая имитация, её значение для тренировочного процесса.

Практика: шаговая имитация, кросс.

**Тема 3.** Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.

Теория: Техника скоростно – силовой ходьбы.

Практика: Кроссовая подготовка, скоростно-силовая ходьба.

**Тема 4.** Передвижение на велосипеде. ОРУ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при передвижении на велосипеде.

Практика: Передвижение на велосипеде, выполнение ОРУ.

**Тема 5.** Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Техника упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 6.** Бег с переменной интенсивностью.

Теория: Бег с переменной интенсивностью.

Практика: Бег с переменной интенсивностью.

## **5. Ресурсное обеспечение программы.**

*Информационно-методическое обеспечение:*

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания*

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

*Материально-техническое обеспечение.*

Занятия по программе проводятся в спортивном зале СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево и стадионе города Похвистнево.

- спортивный зал;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- резиновые амортизаторы;
- перекладины;
- мячи;
- комплект флажков для маркировки трассы;
- секундомер электронный на 100 замеров;
- комплект гантелей весом 1-6 кг;
- комплект резиновых эспандеров;
- скакалки, гимнастические палки, мячи;
- палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.

## **6. Список литературы и интернет-ресурсов.**

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт [Электронный ресурс] [https://vk.com/wall-24776055\\_919622](https://vk.com/wall-24776055_919622)

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. [Электронный ресурс] <https://www.bibliofond.ru/detail.aspx?id=480361>

**Информационное обеспечение:**

**Литература для педагога:**

1. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и её особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах [Электронный ресурс] <https://solovetski.ru/wp->

**Литература для обучающихся:**

1. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов [Электронный ресурс] [https://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy\\_sport\\_2005.pdf](https://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf)

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Пауэрлифтинг»**

Разработчики:  
Сидорова Е.Г., методист  
Фомин В.П., старший тренер-преподаватель

**1. Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивная.

**Актуальность и преимущества программы** заключается в том, что она рассматривается как средство развития человека, как способ проявления в нем здоровых, нравственных и физических качеств, повышение познавательных саморазвивающихся начал. Это имеет особенно большое значение при рассмотрении вопроса о физической и нравственной безопасности подростков и молодежи в условиях воздействия на них агрессивных факторов окружающей среды: социально-экономических, криминальных и дешевой попкультуры. Настоящая программа предлагает занятия пауэрлифтингом как один из путей преодоления этой проблемы. Кроме того, занятия спортом приучают детей и подростков к самодисциплине, умению рационально использовать своё время, развитию морально-волевых качеств, являются лучшим оздоровительным фактором. Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей.

**Возраст обучающихся программы:** дети 10-18 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 18 календарных дней, 36 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** Занятия по программе «Пауэрлифтинг» проводятся каждый день по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий - 45 минут.

**Наполняемость групп:** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Цель:** формирование основ всестороннего развития физических и умственных способностей через основы теоретических и практических характеристик занятий пауэрлифтингом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование знаний об этапах занятий силовыми видами спорта от начинающих до достижения мастерства;
- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

### Развивающие:

- развитие интереса занятий силовыми видами спорта и пауэрлифтингом;
- развитие интереса к занятиям на различных силовых тренажерах и разнообразию занятий.

### Воспитательные:

- воспитание чувства здорового образа жизни;
- воспитание уважения к товарищам по спортивной секции, взаимовыручке и страховке.

### **Планируемые результаты:**

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям пауэрлифтингом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в пауэрлифтинге, владение спортивной техникой и тактикой пауэрлифтинга, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по пауэрлифтингу;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение

отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- контроль уровня подготовленности;
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. Показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.

Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.
-----------------------------------	---

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача норм ГТО.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- контрольные нормативы.

**2. Учебный план программы.**

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	10	1	9
2.	Жим.	12	1	11
3.	Тяга.	14	1	13
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>

**3. Учебно-тематический план.**

**3.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** формирование основ всестороннего развития физических и умственных способностей через основы теоретических и практических характеристик занятий пауэрлифтингом.

**Задачи:**

Обучающие:

- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

Развивающие:

- развитие интереса занятий силовыми видами спорта и пауэрлифтингом;
- развитие интереса к занятиям на различных силовых тренажерах и разнообразию занятий.

Воспитательные:

- воспитание чувства здорового образа жизни;
- воспитание уважения к товарищам по спортивной секции, взаимовыручке и страховке.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- как работают и на какие группы мышц тренажеры;
- технику безопасности при занятиях на тренажерах.

Обучающийся должен уметь:

- рационально использовать упражнения на тренажерах и работу с собственным телом;
- определять (кардионагрузки) аэробные и анаэробные физические нагрузки на тренажерах и с собственным телом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Отжимания от пола различным хватом с	0,2	1,8	2	Наблюдение,

1.	диск на спине. Отжимания от брусьев с весом. Отжимания узким хватом с весом на спине. Отжимания от перекладины. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.				беседа.
2.	Подтягивания широким хватом с весом до груди. Подтягивания с утяжелителями за голову.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
3.	Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита. Приседания на тренажере "Гакк-машина".	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
4.	Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх. Разгибания рук стоя.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения на тренажере "Пек-Дек". Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек». Сведение рук на кроссовере стоя.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

### 3.2. Учебно-тематический план модуля «Жим»

**Цель:** совершенствование техники выполнения жима.

**Задачи:**

Обучающие:

- закреплять знания о различных видах жима;

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельному познанию знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки троеборцев;
- развитие роли волевых качеств в процессе обучения.

Воспитательные:

- воспитание принципов тренировки: систематичность, повышение нагрузки, сознательности;

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения различных видов жима;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различных видов жима;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения жима.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим». Жим двух гантелей сидя. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа.
2.	Жим Арнольда с двумя гантелями стоя. Армейский жим стоя или сидя со жгутом. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой ногами.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа.
3.	Жим штанги лежа с П-образным грифом.	0,2	1,8	2	Наблюдение

	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме.				, беседа.
4.	Жим штанги широким хватом. Жим штанги средним хватом. Жим штанги узким хватом. Жим штанги обратным хватом.	0,2	1,8	2	Наблюдение , беседа.
5.	Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.	0,2	1,8	2	Наблюдение , беседа.
6.	Жим штанги с валиком под поясницей. Жим штанги с увеличенной паузой. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.	0,2	1,8	2	Наблюдение , беседа.
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### 3.3. Учебно-тематический план модуля «Тяга»

**Цель** – совершенствование техники выполнения тяги.

**Задачи:**

Обучающие:

- закреплять знания о различные видах тяги и техники выполнения тяги

Развивающие:

- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к силовым видам спорта, пауэрлифтингу;
- воспитание толерантного отношения внутри секции.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Учащийся должен знать:

- различные виды тяги;
- различные техники выполнения тяги.

Учащийся должен уметь:

- различные виды тяги;
- выполнять тягу различными техниками.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения тяги.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Тяга с ребра плинта. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью. Тяга блока к животу горизонтально. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд. Тяга блока к животу горизонтально. Тяга двух гирь стоя в наклоне. Тяга сумо двумя гирями.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа.
2.	Тяга верхнего блока за голову сидя. Тяга верхнего блока вниз стоя. Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа.
3.	Тяга штанги в наклоне. Тяга штанги до уровня коленных суставов. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. Тяга с одной	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа.

	остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.				
4.	Тяга штанги, стоя на подставке. Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа.
5.	Тяга с цепями на грифе штанги. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов. Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
6.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов. Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
7.	Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. Тяга штанги с плинтов с одной остановкой. Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги. Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов. Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа.
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	

#### 4. Содержание программы.

##### 4.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

**Тема 1.** Отжимания от пола различным хватом с диском на спине. Отжимания от брусьев с весом. Отжимания узким хватом с весом на спине. Отжимания от перекладины. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные - мышцы груди, дополнительные – трицепс. Отжимания от брусьев с весом. Отжимания узким хватом с весом на спине. Отжимания от перекладины. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжиманий от пола различным хватом с диском на спине. Общеподготовительные упражнения для мышц рук. Выполнение отжиманий от брусьев с весом и без. Общеподготовительные упражнения для трехглавой мышцы рук. Выполнение отжиманий узким хватом с весом на спине и без. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжиманий от перекладины. Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

**Тема 2.** Подтягивания широким хватом с весом до груди. Подтягивания с утяжелителями за голову.

Теория: Подтягивания широким хватом с весом до груди. Подтягивания с утяжелителями за голову.

Практика: Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины. Выполнение подтягиваний широким хватом с весом до груди. Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Выполнение подтягиваний с утяжелителями за голову и без.

**Тема 3.** Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита. Приседания на тренажере "Гакк-машина".

Теория: Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита. Приседания на тренажере "Гакк-машина".

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение приседаний "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита. Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение приседания на тренажере "Гакк-машина".

**Тема 4.** Шагаивание на возвышенность правой, левой ногой. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх. Разгибания рук стоя.

Теория: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх. Разгибания рук стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выполнение шагаиваний на возвышенность правой, левой ногой. Общеподготовительные упражнения для мышц пресса. Выполнение подъемов туловища с выжиманиями гири вверх. Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс. Выполнение разгибаний рук стоя на тренажере.

**Тема 5.** Упражнения на тренажере "Пек-Дек". Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек». Сведение рук на кроссовере стоя.

Теория: Упражнения на тренажере "Пек-Дек". Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек». Сведение рук на кроссовере стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение общеподготовительных упражнений для мышц груди на тренажере «Пек-Дек». Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сведения согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек». Выполнение сведения рук на кроссовере стоя.

#### **4.2. Содержание программы модуля «Жим»**

**Тема 1.** Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим». Жим двух гантелей сидя. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Теория: Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим». Жим двух гантелей сидя. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима лежа. Выполнение жима лежа медленно, от 5 до 10 сек. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима двух гантелей сидя. Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима гантелей лежа на горизонтальной скамье. Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Выполнение жима 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

**Тема 2.** Жим Арнольда с двумя гантелями стоя. Армейский жим стоя или сидя со жгутом. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Теория: Жим Арнольда с двумя гантелями стоя. Армейский жим стоя или сидя со жгутом. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима Арнольда с двумя гантелями стоя. Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение Армейского жима стоя или сидя со жгутом. Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение жима платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой ногами.

**Тема 3.** Жим штанги лежа с П-образным грифом. Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме.

Теория: Жим штанги лежа с П-образным грифом. Жим штанги во взрывном режиме.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги лежа с П-образным грифом. Выполнение жима штанги во взрывном режиме.

**Тема 4.** Жим штанги широким хватом. Жим штанги средним хватом. Жим штанги узким хватом. Жим штанги обратным хватом.

**Теория:** Жим штанги широким хватом. Жим штанги средним хватом. Жим штанги узким хватом. Жим штанги обратным хватом.

**Практика:** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги широким хватом. Выполнение жима штанги средним хватом. Выполнение жима штанги узким хватом. Выполнение жима штанги обратным хватом.

**Тема 5.** Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

**Теория:** Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

**Практика:** Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима на наклонной скамье, лежа головой вверх. Выполнение жима штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

**Тема 6.** Жим штанги с валиком под поясницей. Жим штанги с увеличенной паузой. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.

**Теория:** Жим штанги с валиком под поясницей. Жим штанги с увеличенной паузой. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.

**Практика:** Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с валиком под поясницей. Выполнение жима штанги с увеличенной паузой. Выполнение жима штанги с остановкой в "мертвой" точке.

### **4.3. Содержание программы модуля «Тяга».**

**Тема 1.** Тяга с ребра плинта. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью. Тяга блока к животу горизонтально. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов. Тяга блока к животу горизонтально. Тяга двух гирь стоя в наклоне. Тяга сумо двумя гирями.

**Теория:** Тяга с ребра плинта. Сплиты: сдвоенный, строенный. Тяга блока к животу горизонтально. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов. Тяга блока к животу горизонтально. Тяга двух гирь стоя в наклоне. Тяга сумо двумя гирями.

**Практика:** Общеподготовительные упражнения для становой тяги, упражнения для развития мышц спины. Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины с гирями различного веса. Выполнение тяги гири в наклоне с опорой о скамью. Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги блока к животу горизонтально. Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом на тренажерах, перекладине, брусках, штангой. Выполнение тяги с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд. Выполнение тяги блока к животу горизонтально. Выполнение тяги двух гирь стоя в наклоне. Общеподготовительные упражнения с гирями на мышцы спины. Выполнение тяги сумо двумя гирями.

**Тема 2.** Тяга верхнего блока за голову сидя. Тяга верхнего блока вниз стоя. Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.

**Теория:** Тяга верхнего блока за голову сидя. Прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – дельтовидная мышца, мышцы предплечья. Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.

**Практика:** Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги верхнего блока за голову сидя. Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение тяги верхнего блока вниз стоя. Выполнение тяги блока к животу горизонтально в положении сидя.

**Тема 3.** Тяга штанги в наклоне. Тяга штанги до уровня коленных суставов. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.



## 5. Ресурсное обеспечение программы.

### ***Информационно-методическое обеспечение:***

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке;
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира.

### ***Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:***

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизульные: видеосюжеты.

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

Занятия по программе проводятся на базе СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево. Занятия организуются в тренажерном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- наглядная агитация (плакаты).

Для практических занятий необходимы:

- тренажеры;
- гири, гантели, штанга;
- помост,
- экипировка.

## 6. Список литературы и интернет-ресурсов.

### **Литература для педагога:**

1. Верхошанский Ю. В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. - М.: Торговый дом «Советский спорт» [Электронный ресурс] [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/\\$FILE/Верхошанский.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/$FILE/Верхошанский.pdf)
3. Воробьева А.М. «Тяжелая атлетика», М.: 1988 г. – 256 с., ил. <https://djvu.online/file/hEwb7tAaw06XQ>
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. <https://yadi.sk/i/H5zpfp0t3RfGcQ>

### **Литература для обучающихся:**

1. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Москва 2013. <https://zhimlezh.ru/kniga-sheiko-pauerlifting.php>

## Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»

Разработчики:  
Сидорова Е.Г., методист  
Чернова Т.В., старший тренер-преподаватель

### 1. Пояснительная записка.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры

здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим Программа приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

**Цель программы** - физическое совершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне и в спортивном зале.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

**Развивающие:**

- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;

**Воспитательные:**

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 6 - 16 лет.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 18 календарных дней, объем – 36 часов.

**Формы обучения:** формой проведения занятия является тренировка, которая включает в себя 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** Занятие проводится в бассейне и спортивном зале, длительность которого составляет 45 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10 - 20 человек, оптимально -15 человек.

**Планируемые результаты:**

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- межпредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о плавании, практические умения и навыки в плавании, владение спортивной техникой и тактикой плавания, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе «Плавание» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение всего периода обучения используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

#### Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

#### 2 Учебный план.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Совершенствование техники кроля на груди.	12	1	11
2.	Совершенствование техники кроля на спине.	12	1	11
3.	Совершенствование техники плавания брассом.	12	1	11
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>

### 3. Учебно-тематический план.

#### 3.1. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на животе»

**Цель:** совершенствование техники плавания.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику плавания спортивных способов плавания (кроль на животе);
- совершенствовать технику старта и поворота в кроле на животе.

Развивающие:

- всестороннее развитие организма спортсмена;
- повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать

- технику плавания (кроль на животе);

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания кролем на животе;
- старта и поворота.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
2.	Совершенствование техники работы ног.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
3.	Совершенствование техники работы рук.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
4.	Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
5.	Техника старта и поворота.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
6.	Общеразвивающие упражнения.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
<b>Всего часов</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### 3.2. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на спине»

**Цель:** совершенствование техники плавания.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног;
- совершенствовать технику поворота в кроле на спине.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- технику плавания (кроль на спине).

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне;
- проплывать 25-50 метров в большом бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине с работой рук и ног.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.	0,2	1,9	2	Наблюдение, беседа
2.	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.	0,2	1,9	2	Наблюдение, беседа
3.	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	0,2	1,9	2	Наблюдение, беседа
4.	Техника старта и поворота в кроле на спине.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
5.	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.	0,1	1,8	2	Наблюдение, беседа
6.	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».	0,1	1,8	2	Наблюдение, беседа
<b>Всего часов</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### 3.3. Учебно-тематический план модуля «Обучение технике плавания брассом»

**Цель:** обучение технике плавания брассом.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;

- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать брассом на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне;
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом;
- выполнения старта и поворота.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Движения рук при плавании брассом.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
2.	Движения ног при плавании брассом.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
3.	Движения рук и ног, дыхание при плавании брассом.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
4.	Совершенствование техники плавания брассом.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
5.	Техника старта и поворота в брассе.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
6.	Имитационные упражнения на гимнастических матах и скамейках.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
<b>Всего часов</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

#### 4. Содержание программы.

##### 4.1. Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на животе»

###### Тема 1. Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.

Теория: Техника скольжения под водой с задержкой дыхания.

Практика: Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед  
Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны. Упражнения «Тоннель», «Мост», «Поиск сокровищ».

###### Тема 2. Совершенствование техники работы ног.

Теория: Техника работы ног.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

### **Тема 3. Совершенствование техники работы рук.**

Теория: Техника работы рук.

Практика: Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. Плавание кролем с «обгоном».

### **Тема 4. Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.**

Теория: Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.

Практика: Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды). То же, но с движениями ног дельфином. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны

### **Тема 5. ОФП. Общеразвивающие упражнения.**

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

### **Тема 6. Упражнения на развитие гибкости.**

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, стрейчинг, гимнастические упражнения: мост, шпагат, стойка на лопатках и руках.

## **4.2. Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на спине»**

### **Тема 1. Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.**

Теория: Техника работы ног в кроле на спине.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

### **Тема 2. Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.**

Теория: Техника работы рук в кроле на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами. То же с лопаточками. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

### **Тема 3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.**

Теория: Техника плавания кролем на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру. Плавание кролем на спине с «подменной». Плавание кролем на спине на «сцепление». Плавание на спине с «обгоном».

### **Тема 4. Техника старта и поворота в кроле на спине.**

Теория: Техника старта и поворота в кроле на спине.

Практика: Имитационные упражнения на гимнастических матах и шведских лесенках. Упражнения «Поплавок». Кувырок вперед – назад в воде. Отработка техники старта и поворота в кроле на спине.

### **Тема 5. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.**

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: Комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

### **Тема 6. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».**

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений.

Практика: Упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

## **4.3. Содержание модуля «Обучение техники плавания брассом»**

### **Тема 1. Движения рук при плавании брассом.**

Теория: Техника движений рук брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином или кролем с использованием досок и лопаток.

### **Тема 2. Движения ног при плавании брассом.**

Теория: Техника движений ног брассом.

Практика: Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

### **Тема 3. Движение рук и ног, дыхание при плавании брассом.**

Теория: Техника движений рук и ноги дыхания брассом.

Практика: Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

### **Тема 4. Совершенствование техники плавания брассом.**

Теория: Техника плавания брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед. Плавание брассом с использованием лопаток.

### **Тема 5. Техника старта и поворота при плавании брассом.**

Теория: Техника старта и поворота брассом.

Практика: Имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

### **Тема 6. Имитационные упражнения на гимнастических матах.**

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: Выполнение упражнения для рук и ног.

## 5. Ресурсное обеспечение программы.

*Информационно-методическое обеспечение:*

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания*

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

*Материально-техническое обеспечение.*

Занятия по программе проводятся на базе МАУ ФОК города Похвистнево. Занятия организуются в бассейне и спортивном зале соответствующих требованиям СанПиН и технике безопасности.

*Для проведения занятий в бассейне имеется следующее оборудование:*

- Доски;
- Мячи;
- Обручи;
- «Лапша»;
- Пояса;
- Шайбы и плавающие предметы.

*Для проведения занятий в спортивном зале имеется следующее оборудование:*

- Мячи;
- Скакалки;
- Эспандеры;
- Набивные мячи;
- Гимнастические маты;
- Гимнастическая скамейка;
- Гимнастические палки.

## 6. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова.- Спорт, 2016.
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО / Н. Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – Юрайт, 2018.
4. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.

### Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. [http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N\\_Zh\\_Bulgakova\\_Poznakomtes - Plavanie\\_Perv.pdf](http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie_Perv.pdf)
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2013. <https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html>

### Литература для обучающихся:

1. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче – Спорт-драйв, 2016. <https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-bystree-i-legche-read-288428-1.html>
2. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. <https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga-trener.html?f=pdf>

Приложение 1

### Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; (м)	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; (м)	+	+
Проплывание: а) 25 м кроль на груди; б) 25 м на спине или другая техническая программа	+	+

### Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»

Разработчики:

Калмыкова И.А., старший методист  
Яркин В.А., старший тренер-преподаватель

#### 1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

**Актуальность программы** состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить

их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Модульная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

**Цель программы** – приобщение детей к ведению здорового образа жизни путем занятий самбо.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучать учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучать детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся;
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- основные техники вида спорта «самбо».

Обучающийся должен уметь:

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 7 – 16 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 18 календарных дней, 36 часов.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальная работа с учащимся.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- основные техники вида спорта «самбо».

Обучающийся должен уметь:

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. Умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. Имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

– сдача норм ГТО.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдение;
- опрос;
- контрольные нормативы.

**2. Учебный план программы**

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	12	1	11
2.	Специальная физическая подготовка	12	1	11
3.	Технико-тактическая подготовка	12	1	11
<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>

**3. Учебно-тематический план.**

**3.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** формирование физических навыков и умений обучающихся посредством спортивной

борьбы самбо.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить длительному выполнению двигательного акта.

***Развивающие:***

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения.

***Воспитательные:***

- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

***Предметные ожидаемые результаты:***

***Обучающийся должен знать:***

- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи;
- технику выполнения физических упражнений.

***Обучающийся должен уметь:***

- выполнять акробатические упражнения: кувырк вперёд – назад;
- выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка»;
- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- выполнения комплекса акробатических упражнений;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Передвижения.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
2.	Разминка самбиста.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
3.	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
4.	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа

6.	Акробатика.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### 3.2. Учебный тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

**Задачи:** формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

Обучающие:

- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

Развивающие:

- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	0,1	1,9	2	Беседа, опрос, тестирование
	Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.	0,1	1,9	2	Наблюдение, беседа
	Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
	Основные упражнения для развития специальной силы самбиста	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа

	Выполнение приемов в направлении движений противника.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
	Выполнение приемов в направлении усилий противника	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

### 3.3. Учебный тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

**Цель:** формирование технико-тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучать безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить приёмам спортивной тактики выполнения бросков;
- обучить базовыми и вспомогательными приемам и действиям;
- обучить эффективным тактическим действиям.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- тактику проведения захватов и бросков удержаний;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения броска с захватом за обе ноги;
- выполнения броска с захватом за обе ноги в сторону.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Удержание сбоку.	0,1	1,9	2	Беседа, опрос,
2.	Уходы от удержания сбоку.	0,1	1,9	2	Беседа, опрос, тестирование
3.	Тактика проведения захватов и бросков удержаний.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа

4.	Выведение из равновесия толчком.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
5.	Бросок с захватом за обе ноги.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
6.	Бросок с захватом за обе ноги в сторону.	0,2	1,8	2	Наблюдение, беседа
<b>Всего часов</b>		<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	

#### 4. Содержание программы.

##### 4.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

###### **Тема 1. Передвижения.**

Теория: Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Практика: Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

###### **Тема 2. Разминка самбиста.**

Теория: Особенности разминки самбиста, комплекс специальных упражнений для разминки самбиста.

Практика: Выполнение комплекса специальных упражнений для разминки самбиста, упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях».

###### **Тема 3. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.**

Теория: Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для мышц и суставов туловища и шеи.

###### **Тема 4. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.**

Теория: Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для мышц и суставов рук и ног. Подвижная игра «Регби на коленях»

###### **Тема 5. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.**

Теория: Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Подвижная игра «футбол»

###### **Тема 6. Акробатика.**

Теория: Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Выполнение акробатических элементов

##### 4.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

###### **Тема 1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Теория: Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Практика: Выполнение специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков

(самостраховки). Подвижная игра «регби на коленях»

**Тема 2. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.**

Теория: Особенности координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Практика: Выполнение координационных и кондиционных упражнений самбиста.

**Тема 3. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).**

Теория: Особенности развития специальных физических качеств самбиста.

Практика: Учебные схватки. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование

**Тема 4. Основные упражнения для развития специальной силы самбиста**

Теория: Особенности основных упражнений для развития специальной силы самбиста.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для развития специальной силы самбиста.

**Тема 5. Выполнение приемов в направлении движений противника**

Теория: Особенности выполнения приемов в направлении движения противника

Практика: Выполнение и отработка приемов, выполняемые в направлении движения противника.

**Тема 6. Выполнение приемов в направлении усилий противника**

Теория: Особенности выполнения приемов в направлении усилий противника.

Практика: Выполнение и отработка приемов в направлении усилий противника.

**4.3. Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»**

**Тема 1. Удержание сбоку.**

Теория: Особенности удержания сбоку.

Практика: Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

**Тема 2. Уходы от удержания сбоку.**

Теория: Особенности ухода удержания сбоку.

Практика: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

**Тема 3. Тактика проведения захватов и бросков удержаний.**

Теория: Особенности тактики проведения захватов и бросков удержаний.

Практика: Разучивание и отработка проведения захватов и бросков удержаний.

**Тема 4. Выведение из равновесия толчком.**

Теория: Особенности выполнения выведения из равновесия толчком.

Практика: Выполнения выведения из равновесия толчком.

**Тема 5. Бросок с захватом за обе ноги.**

Теория: Особенности выполнения броска с захватом за обе ноги.

Практика: Разучивание и отработка броска с захватом за обе ноги.

**Тема 6. Бросок с захватом за обе ноги в сторону.**

Теория: Особенности выполнения броска с захватом за обе ноги в сторону.

Практика: Разучивание и отработка броска с захватом за обе ноги в сторону.

**5. Ресурсное обеспечение программы.**

**Информационно-методическое обеспечение:**

- Дидактические средства обучения: планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: плакаты – схемы игры по виду спорта.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

**Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:**

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

**Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по программе проводятся в спортивном комплексе СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево. Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- Ковер;
- Маты;
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи.
- Теннисный стол, шведская стенка.

**6. Список литературы и интернет-ресурсов.**

1. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. [Электронный ресурс] [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_000848778/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_000848778/)
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. [Электронный ресурс] [http://sambo-ms.chat.ru/books/1\\_1.htm](http://sambo-ms.chat.ru/books/1_1.htm)
3. Харлампиев А.А. Борьба самбо . [Электронный ресурс] [https://booksafe.net/read/harlampiev\\_anatoliy-borba\\_sambo-212341.html#p1](https://booksafe.net/read/harlampiev_anatoliy-borba_sambo-212341.html#p1)
4. История возникновения самбо, правила, экипировка <https://obuchonok.ru/node/3507>
5. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт. [Электронный ресурс] <https://djvu.online/file/SR4rKBVtcNibi>
6. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс. [Электронный ресурс] <https://www.litres.ru/book/vladimir-barshay/gimnastika-11653203/>

**Литература для обучающихся:**

1. Приемы самбо: обучающее видео и содержание уроков для начинающих самбистов. [Электронный ресурс] <https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>

Приложение 1

**Оценочные материалы.**

Техническая подготовка			
	5	4	3
<b>Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)</b>	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п
<b>Варианты самостраховки</b>	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
<b>Владение техникой самбо из всех основных классификационных</b>	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, Неправильно назван прием

групп			
-------	--	--	--

## Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол».

Разработчики:  
Калмыкова И.А., старший методист  
Павлов А.А., тренер-преподаватель

### 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** данной программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа ориентирована на повышение качества физической подготовки в период летних каникул.

**Цель программы:** физическое развитие личности посредством игры в футбол.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- стимулировать обучающихся к овладению техническими элементами игры футбол;
- содействовать освоению тактических индивидуальных и командных действий.

**развивающие:**

- способствовать развитию физических и психических качеств.

**воспитательные:**

-формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Возраст обучающихся:** 9-15 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана 18 календарных дней, 36 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:**

- коллективные занятия;
- групповые занятия (работа в малых группах, парах);
- индивидуальные занятия.

**Режим занятий:** Занятия проводятся ежедневно по 2 академических часа.

**Ожидаемые результаты.**

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- установка на развитие физических качеств;
- ориентация на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- регулятивные УУД

обучающийся научиться:

- организовывать учебную и тренировочную деятельность;
- оценивать результаты учебно-тренировочного процесса.

- познавательные УДД

обучающийся научиться:

- предполагать дальнейший ход развития ситуации в игровых моментах;
- анализировать свои действия и сравнивать с действиями товарищей в тренировочном и

соревновательном процессах.

- коммуникативные УУД

обучающийся научиться:

- участвовать в диалоге с тренером и партнерами по команде;
- слушать и понимать поставленные тренером задачи;

- участвовать в парной, групповой, командной работе в ходе учебно-тренировочного процесса.

Предметные

обучающийся будет:

- уметь правильно выполнять технические элементы;

- применять полученные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. Умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

#### Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача норм ГТО.

#### Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

### 2. Учебный план программы.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Повторение – мать учения».	12	2	10

2.	«В здоровом теле здоровый дух».	14	3	11
3.	«Закрепление навыков».	10	3	7
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>

### 3. Учебно-тематический план.

#### 3.1. Учебно-тематический план модуля «Повторение – мать учения»

**Цель модуля:** совершенствование физической подготовки футболистов.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- обучать технике удара по мячу внутренней частью подъема, технике ведения и передачи мяча.

**Развивающие:**

- развивать быстроту, ловкость, координационные способности;
- развивать скоростно-силовые качества, специальную выносливость;
- способствовать развитию воображения, наблюдательности.

**Воспитательные:**

- воспитывать уважение к партнерам и сопернику;
- воспитывать трудолюбие.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся будет знать:

- способы ведения и передачи мяча;

Обучающийся будет уметь:

- выполнять ведение мяча различными способами, делать передачу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Обучающийся получит навык:

- ведения и передачи мяча.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
2.	Техническая подготовка	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
3.	Общефизическая подготовка	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
4.	Тактическая подготовка	0,2	1,8	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	0,2	1,8	2	Беседа, наблюдение
6.	Специально-физическая подготовка	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
	Итого:	2	10	12	

#### 3.2. Учебно-тематический план модуля «В здоровом теле – здоровый дух».

**Цель модуля:** совершенствование технического и технико-тактического мастерства.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- совершенствовать выполнение передачи внутренней стороной стопы внутренней частью подъема;
- совершенствовать выполнение ударов серединой подъема;

- совершенствовать выполнение жонглирования мячом;
- совершенствовать выполнение ведение мяча способами: «ёлочка», «задвижка», «ствол вперед», «ствол назад», «месяц», «полумесяц»;
- совершенствовать выполнение технических элементов и тактических приемов игры.

**Развивающие:**

- развивать скоростно-силовые качества;
- развивать быстроту, ловкость, координационные способности.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся будет знать:

- способы передачи мяча;
- способы ведения мяча.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять передачу внутренней стороной стопы, выполнять удары серединой подъема, жонглировать мячом;
- выполнять ведение мяча способами: «ёлочка», «задвижка», «ствол вперед», «ствол назад», «месяц», «полумесяц»;
- выполнять ведение мяча различными способами,
- выполнять передачу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Обучающийся получит навык:

- ведения и передачи мяча.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка.	0.4	1.6	2	Беседа, наблюдение
2.	Техническая подготовка.	0.4	1.6	2	Беседа, наблюдение
3.	Общефизическая подготовка.	0.4	1.6	2	Беседа, наблюдение
4.	Тактическая подготовка.	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка.	0.4	1.6	2	Беседа, наблюдение
6.	Специально-физическая подготовка.	0.4	1.6	2	Беседа, наблюдение
7.	Выполнение нормативов ГТО.	0.5	1.5	2	Приём нормативов
<b>Всего часов</b>		<b>3</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	

**3.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков».**

**Цель:** совершенствование технического и технико-тактического мастерства.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствование выполнения ударов различными способами;
- совершенствовать ведение и передачи мяча.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся будет знать:

- правильность выполнения техники удара по мячу.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять удар прямой частью подъема.

Обучающийся получит навык:

- выполнения технических упражнений.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техническая подготовка.	0.6	1.4	2	Беседа, наблюдение
2.	Специально-физическая подготовка.	0.6	1.4	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка.	0.6	1.4	2	Беседа, наблюдение
4.	Техническая подготовка.	0.6	1.4	2	Беседа, наблюдение
5.	Выполнение нормативов ГТО.	0.6	1.4	2	Приём нормативов
<b>Всего часов</b>		<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	

#### **4. Содержание программы.**

##### **4.1. Содержание модуля «Повторение – мать учения».**

###### **Тема 1. Передача мяча внутренней стороной стопы.**

Теория: Передача мяча внутренней стороной стопы.

Практика: Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «К своим флажкам». Двусторонняя игра.

###### **Тема 2. Ведение мяча между стоек.**

Теория: Ведение мяча между стоек.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы. Обучение обводке стоек с последующим ударом по воротам. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны». Двусторонняя игра.

###### **Тема 3. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Кувырки и прыжки, техника выполнения.

Практика: Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через набивные мячи. Подвижные игры на развитие ловкости: «Навстречу удочке», «Метко в цель».

###### **Тема 4. Персональная защита.**

Теория: Персональная защита.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра с применением персональной защиты.

###### **Тема 5. Удар по мячу внутренней частью подъема.**

Теория: Удар по мячу внутренней частью подъема.

Практика: Обучение удару внутренней частью подъема. Подвижная игра «Салки с вырчалкой». Двусторонняя игра.

###### **Тема 6. Специально-физическая подготовка.**

Теория: Сведения о строении и функциях организма.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:20 метров. Челночный бег. Двусторонняя игра.

##### **4.2. Содержание модуля «В здоровом теле – здоровый дух».**

###### **Тема 1. Ведение мяча передней частью подошвы.**

Теория: Ведение мяча передней частью подошвы.

Практика: Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части

подошвы. Жонглирование. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра 2:2, 3:3. Двусторонняя игра.

**Тема 2. Удар по мячу прямым подъемом.**

Теория: Удар по мячу прямым подъемом.

Практика: В парах: передача мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «Пустое место». Двусторонняя игра.

**Тема 3. Развитие двигательных качеств.**

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

**Тема 4. «Зонная защита».**

Теория: «Зонная защита». Тактика защиты. Индивидуальная тактика (Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом.). Групповая тактика. Командная тактика.

Практика: Обучение ведению мяча внешней частью подъема. Обучение игре в защите. Двусторонняя игра с применением зонной защиты.

**Тема 5. Ведение мяча между стоек.**

Теория: Ведение мяча между стоек.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы. Обучение обводке стоек с последующим ударом по воротам. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны».

**Тема 6. Специально-физическая подготовка.**

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из исходного положений: сидя, лежа на спине, на животе. Челночный бег. Подвижная игра «Попробуй унеси».

**Тема 7. Выполнение нормативов ГТО.**

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на 30м, прыжок с места, челночный бег, наклон из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**4.3. Содержание модуля «Закрепление навыков».**

**Тема 1. Удар по мячу прямым подъемом.**

Теория: Удар по мячу прямым подъемом.

Практика: В парах: передача мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «Пустое место». Двусторонняя игра.

**Тема 2. Специально-физическая подготовка.**

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Бег 30м с ведением мяча; подскоки, многоскоки, поднимание туловища из положения «лежа на спине». Двусторонняя игра.

**Тема 3. Тактическая подготовка.**

Теория: «Скрестные движения, забегания».

Практика: Обучение игре в нападении. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, прямым подъемом с обводкой стоек. Обучение жонглированию мячом. Подвижная игра «Салки».

**Тема 4. Ведение мяча различными способами.**

Теория: Ведение мяча различными способами (высокое скоростное ведение, низкое ведение с укрыванием мяча, комбинированное ведение)

Практика: Обучение ведению мяча элементами: елочка, ствол вперед, ствол назад, месяц, полумесяц, задвижка, задвижка вприпрыжку. Подвижные игры на развитие быстроты.

**Тема 5. Выполнение нормативов ГТО.**

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на 1км., 1.5 км. Подъем туловища из положения лежа на спине.

**5. Ресурсное обеспечение программы.**

**Информационно-методическое обеспечение:**

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями;

- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

### **Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:**

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее учебное оборудование:

- стойки для обводки;
- малые ворота;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- мячи мини-футбольные № 4, 5;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- координационная лестница;
- секундомер;
- свисток;
- тактическая доска.
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- координационная лестница;
- секундомер;
- свисток;
- тактическая доска.

## **6. Список литературы и интернет-ресурсов.**

### **Литература для педагога:**

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П., - Мини-футбол (футзал). Учебник. [Электронный ресурс] [https://vk.com/wall-217379478\\_494](https://vk.com/wall-217379478_494)
2. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера [Электронный ресурс] [https://vk.com/wall-38379805\\_21752](https://vk.com/wall-38379805_21752)
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. [Электронный ресурс] [https://vk.com/wall-215870163\\_79146](https://vk.com/wall-215870163_79146)

### **Литература для обучающихся:**

1. Амраева А. Футбольное поле: повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. [Электронный ресурс] [https://vk.com/wall-159259064\\_1390](https://vk.com/wall-159259064_1390)

## **Приложение 1**

### **Оценочные материалы.**

Нормативы	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Общая физическая подготовка</b>												
Бег 30 м (сек)	6,5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,7	4,5	4,4

Бег 300 м (сек)				65,0	54,0	52,0						
Бег 1500м. (мин., сек.)						7:55	7:40					
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.						35	37	40	45	47	50	50
12-минутный бег								2800	2850	2900	2950	3000
Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10
Тройной прыжок в длину с места (см)				430	440	490	520	550				
Пятикратный прыжок (м)									11,5	12,0	12,5	13,0
<b>Специальная физическая подготовка</b>												
Бег 30 м с ведением мяча (сек)			7,3	6,7	6,5	6,3	6.1	5,7	5,5	5.1	4,9	4,8
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой						42	49	58	67	72	77	80
Бег 5х30 с ведением мяча							35,0	33,0	32,0	31,0	29,0	28,0
<b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>												
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)				6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.							10,5	10.0	9,5	9.2	9.0	8,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)				8	10	12	14	16	18	20	22	24

### Условия выполнения КПИ.

#### Для полевых игроков и вратарей.

*По общей физической подготовке.*

1. Бег 300 м.
2. Бег 1500 м.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. 12-минутный бег.
5. Бег 3х10 м.
6. Прыжок в длину с места.

7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

#### **Для полевых игроков.**

##### *По специальной физической подготовке.*

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Бег 5x30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

##### *По технической подготовке.*

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Для вратарей**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

## Ресурсное обеспечение Программы.

### 1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия и воспитательные мероприятия организуются в помещениях спортивных залах ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево и СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево, в спортивном зале и бассейнах МАУ ФОК города Похвистнево, стадионе города Похвистнево, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

- технический инвентарь (мультимедийный проектор, компьютер);
- настольные игры;
- спортивный инвентарь.

### 2. Информационно-методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

*Список литературы:*

1. Артамонова, Л.Е. Летний лагерь. Организация, работа вожатого, сценарии мероприятий [Электронный ресурс] <http://elibr.edurm.ru/lib/document/EK/1DC9A66C-C8DD-4BE4-8E68-CB5B7E780FA7/>

2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере/С.П. Афанасьев,С.В. Коморин. [Электронный ресурс] <http://elibr.edurm.ru/lib/document/EK/2BB7C54B-B6E6-445D-A4E5-F6B20D5613D1/>

3. Гончарова, Е.И. Школьный летний лагерь /Е. И. Гончарова, Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко [Электронный ресурс] [https://vk.com/wall-67234338\\_5949](https://vk.com/wall-67234338_5949)

4. Лобачёва, С.И. Загородный летний лагерь/С. И. Лобачева. [Электронный ресурс] <http://elibr.edurm.ru/lib/document/EK/396D6BC1-0847-4422-A5A6-DF70AB56ABDE/>

5. Лобачёва,С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере 1 - 11 классы [Текст] /С.И. Лобачева. - М.: ВАКО, 2007. - 208с.

6. Матвеева, Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек [Текст] /Е. М. Матвеева. - М.: Глобус, 2007. - 206с.

7. Обухова, Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ( 1 - 4 классы) [Текст] /Л.А. Обухова, Н.А. Лямяскина, О.Е. Жиренко. - М.: ВАКО, 2008. - 288с.

8. Руденко, В.И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере: Сценарии и советы для вожатых [Текст]/А.И. Руденко. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 224с.

11. Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей [Текст]/М.Е. Сысоева. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 176с.

9. Титов, С.В. Здравствуй, лето! [Текст]/С.В. Титов.- Волгоград: Учитель, 2001.-123с.

10. Чурина, Л. С. Игры, конкурсы, задания [Текст] /Л.С.Чурина. - М., АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 62с.

### 3. Кадровое обеспечение:

Методист и тренеры-преподаватели СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево.

**КАЛЕНДАРЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024 г.**

**Дни единых действий.**

**Август**

10 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации.

**ПЛАН-СЕТКА МЕРОПРИЯТИЙ**  
**ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**  
**ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**«ЧЕМПИОН»**  
**СП ЦДО «РЕКОРД» ГБОУ СОШ №1 ГОРОДА ПОХВИСТНЕВО**

	01.08.2024 г. (1-й день смены)	02.08.2024 г. (2-й день смены)	03.08.2024 г. (3-й день смены)	05.08.2024 г. (4-й день смены)	06.08.2024 г. (5-й день смены)	07.08.2024 г. (6-й день смены)
Воспитательный блок	1. Торжественное открытие смены. 2. Развлекательная программа «Добро пожаловать в «Чемпион!». 3. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др.	1. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 2. Посещение бассейна. 3. Прогулка в березовую рощу.	1. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 2. Посещение бассейна. 3. Сдача нормативов ГТО.	1. Игры на свежем воздухе. 2. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др.	1. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 2. Прогулка в парк.	1. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 2. Посещение бассейна. 3. Сдача нормативов ГТО.
Образовательный блок	1. Знакомство с распорядком дня. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Учебно-тренировочные занятия.	1. Спортивные соревнования «Веселые старты». 2. Учебно-тренировочные занятия.	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Обучение народной спортивной игре «Русская лапта». 3. Обучение игре в настольный теннис.	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Обучение игре в настольный теннис. 3. Обучение народной спортивной игре «Городки». 4. Соревнования по волейболу/пионерболу	1. Приключенческая игра «Форт Боярд». 2. Учебно-тренировочные занятия. 3. Обучение игре в настольный теннис.	1. Обучение народной спортивной игре «Городки». 2. Учебно-тренировочные занятия.
	08.08.2024 г. (7-й день смены)	09.08.2024 г. (8-й день смены)	12.08.2024 г. (9-й день смены)	13.08.2024 г. (10-й день смены)	14.08.2024 г. (11-й день смены)	15.08.2024 г. (12-й день смены)
Воспитательный блок	1. Веселая интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» 2. Посещение краеведческого музея	1. Соревнования по пионерболу/волейболу среди отрядов Рекорд. 2. Сдача нормативов ГТО.	Просмотр художественного фильма о спорте («Чемпионы» (2013); «Легенда 17» (2013);	1. Посещение бассейна. 2. Экскурсия в пожарно-спасательную часть г. Похвистнево.	1. Посещение краеведческого музея г. Похвистнево. 2. Занятия по интересам: настольные	1. Посещение бассейна. 2. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание

	г. Похвистнево 3. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 4. Соревнования по мини-футболу.	3. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 4. Прогулка в парк. 5. Встреча с инспектором по пропаганде БДД ОГИБДД.	«Движение вверх» (2017); «Тренер» (2018); «Чемпион мира» (2021); «Королевская регата» (1967); «Запасной игрок» (1954) – на выбор)	3. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др.	игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 3. Посещение бассейна. 4. Спортивные соревнования «Веселые старты». 5. Сдача нормативов ГТО.	музыки, чтение книг и др. 3. Соревнования по народной спортивной игре «Городки». 4. Прогулка в парк.
Образовательный блок	1. Обучение игре в настольный теннис. 2. Учебно-тренировочные занятия.	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Обучение игре в настольный теннис.	1. Праздник «День физкультурника» 1.1. Беседа о значении спорта для человека и об истории возникновения Всероссийского праздника «Дня физкультурника» 1.2. Викторины по видам спорта. 1.3. Конкурс рисунков «Дружим со спортом» 1.4. Командная игра «Спортивный квест» (игра по станциям)	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Приключенческая игра «Форт Боярд». 3. Обучение народной спортивной игре «Городки».	Учебно-тренировочные занятия.	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Обучение народной спортивной игре «Русская лапта».
	16.08.2024 г. (13-й день смены)	19.08.2024 г. (14-й день смены)	20.08.2024 г. (15-й день смены)	21.08.2024 г. (16-й день смены)	22.08.2024 г. (17-й день смены)	23.08.2024 г. (18-й день смены)
Воспитательный блок	1. Посещение краеведческого музея г. Похвистнево. 2. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 3. Посещение бассейна. 4. Сдача нормативов ГТО.	1. Веселая интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» 2. Посещение пожарно-спасательной части г. Похвистнево. 3. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 4. Посещение бассейна. 5. Соревнования по мини-футболу.	1. Развлекательная программа «Веселые олимпийские игры». 2. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 3. Соревнования по настольному теннису.	1. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 2. Посещение бассейна. 3. Соревнования по народной спортивной игре «Русская лапта».	1. «Овеянный славой Российский Флаг» - патриотическое мероприятие для младших отрядов. «Путешествие по истории государственного флага России» - патриотическое мероприятие для старших отрядов. 2. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание	1. Развлекательная программа «Веселые олимпийские игры». 2. Занятия по интересам: настольные игры, прослушивание музыки, чтение книг и др. 3. Посещение бассейна. 4. Торжественное закрытие лагеря.

					музыки, чтение книг и др. 3. Сдача нормативов ГТО.	
Образовательный блок	Учебно-тренировочные занятия.	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Обучение народной спортивной игре «Русская лапта».	1. Учебно-тренировочные занятия. 2. Обучение народной спортивной игре «Русская лапта».	Учебно-тренировочные занятия.		Учебно-тренировочные занятия.