

Комитет по образованию
администрации Ханты – Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ-ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»

Н.И. Фуртунэ
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный клуб»**
возраст обучающихся: 7 - 17 лет
срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Бучельников Роман Владимирович,
педагог дополнительного образования

с.Нялинское, 2023 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в

приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Данная программа **актуальна**, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования: формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка, а также расширение знаний учащихся в теории профилактики здорового образа жизни, знакомства с практикой и историей спортивных игр.

Цели и задачи объединения направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта.

Адресат программы: обучающиеся 6-15 лет.

На обучение по данной программе принимаются дети без предъявления особых требований по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Срок реализации программы – 8 месяцев.

Режим занятий: 3 дня в неделю по 3 часа, общей продолжительностью 9 часов.

Объем реализации программы: 96 часов в каждой группе.

В начале учебного года формируются 3 группы:

- 1 группа (7 - 9 лет);
- 2 группа (9 - 15 лет);
- 3 группа (15 – 17 лет).

Режим занятий:

1 группа (7 - 9 лет): занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Всего 3 часа в неделю, 96 часов в год.

2 группа (9 - 15 лет): занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Всего 3 часа в неделю, 96 часов в год.

3 группа (15 – 17 лет): занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Всего 3 часа в неделю, 96 часов в год.

Наполняемость группы: минимальная – 7 человек, максимальная – 30 человек.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения - основная форма организации учебного процесса - очная. Также допускается очно-заочная форма обучения с использованием Интернет-ресурсов, в период карантина, либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении. Данная форма обучения предполагает следующие основные виды учебных занятий:

- по электронной почте: краткий теоретический материал;
- индивидуальные и групповые консультации (веб-камера, по телефону, др.).

Обучающиеся самостоятельно выполняют задания с целью прохождения материала, в том числе с применением компьютерных и интернет-технологий (информационная система, Интернет-сайт учреждения, электронные ресурсы и др.).

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая, индивидуальная.

2. Содержание программы

Цель программы: обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта детей за счет овладения

двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

-совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

-воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

образовательные:

-ознакомление с традиционными видами спортивных игр;

-обучение координированию своих действий;

развивающие:

-формирование двигательной активности;

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, самостоятельности, глазомера, ориентировки в пространстве

-развитие психических качеств детей;

-развитие активности и творчества учащихся, честности, товарищеской взаимопомощи;

воспитательные:

-воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

-воспитание культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности;

-воспитание уверенности в себе.

оздоровительные:

-формирование здорового образа жизни.

-приобщение детей к здоровому образу жизни, позволить детям ощутить красоту и радость движений.

3.Содержание программы

Учебный план

Модуль «Спортивный клуб (7 - 9 лет)»

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 учебным часам. Всего 3 часа в неделю, 96 часов в год.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Подвижные игры	96	1	95	Тестирование, наблюдение, соревнования

Содержание программы

Раздел 1. Подвижные игры (всего – 96 ч., теория – 1 ч., практика – 95 ч.).

Теория: Техника безопасности и правила игр. Подвижные игры, направленные на развитие и расширение двигательных умений, навыков и действий.

Практика: Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Игры «Пятнашки», «Гонка мяча в колоннах», «Передал - садись», «Пятнашки», «Охотники и утки», «К своим флажкам», «Челнок», «Верёвочка под ногами», «Кто дальше бросит», «К своим флажкам», «Мяч в корзину», «Вызов номеров», «Городошники», «Полоса препятствий», «Парашютисты», «Круговая эстафета», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Бездомный заяц», «Бег с капканом», «Бой тетеревов», «Охотники и утки». Полоса препятствий. «Вызов номеров», «Бег пингвинов», охотничье многоборье. Национальные состязания: тройной прыжок, бег по – медвежьи. «Мяч в корзину», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». «Весёлые старты». Развитие двигательных качеств. «Мяч среднему», «Полоса препятствий», «Охотники и утки». «Весёлые старты». Развитие двигательных качеств. «Салки с ленточками», «Челнок», «Лабиринт», «Пионербол». «Салки с ленточками», «Лабиринт», «Пионербол». Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Одновременный одношажный ход. Спуск, подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. «Третий лишний», Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель», «Ястреб и наседка», Эстафеты с ведением и передачей мяча. «Перестрелка». Развитие двигательных качеств.

Ожидаемые результаты

- создание конкурентноспособных команд мальчиков и девочек;
 - укрепление психического и физического здоровья учащихся;
 - применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - снижение количества правонарушений среди подростков;
- в результате освоения данной программы.

обучающиеся должны знать:

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;

-соблюдать правила игры и дисциплину;

-правильно взаимодействовать с партнерами по команде;

-выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;

-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-формулировать собственное мнение и позицию - работать в группе, в коллективе.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб» получают **сертификат о прохождении программы.**

Содержание программы

Учебный план

Модуль «Спортивный клуб (9 - 11 лет)»

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 учебным часам. Всего 3 часа в неделю, 96 часов в год.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивные игры	96	1	95	Тестирование, наблюдение, соревнования

Содержание программы

Раздел 1. Спортивные игры (всего – 96 ч., теория – 1 ч., практика – 95 ч.).

Теория. ТБ на занятиях баскетболом. ТБ на занятиях волейболом.

Практика. Передачи мяча. Повороты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача. Бросок со средних дистанций. Эстафеты. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Остановка двумя шагами. Бросок в движении.

Передачи на скорость. Развитие ловкости. Игра. Выбивание мяча. Броски с точек. Развитие силы. Остановки и повороты. Бросок в кольцо. Бросок в движении после ловли мяча. Эстафеты. Ведение мяча. Штрафной бросок. Игра. Жонглирование мячом. Выбивание мяча. Игра. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков. Передачи в тройках. Быстрый прорыв. Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите. Совершенствование техники остановок и броска. Ведение мяча. Зонная защита. Развитие двигательных качеств. Повороты. Бросок одной рукой от плеча. Остановки. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра. Средние броски. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча. Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча на скорость. Финты. Броски. Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Ведение мяча. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков. Передачи в тройках. Дальние броски. Игра. Передачи в тройках. Быстрый прорыв. Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите. Совершенствование техники остановок и броска. Ведение мяча. Зонная защита. Развитие двигательных качеств. Повороты. Бросок одной рукой от плеча. Остановки. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча. Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча. Развитие двигательных качеств. Игра. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Передачи мяча на скорость. Финты. Броски. Развитие двигательных качеств. Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Ведение мяча. Зонная защита. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча. Развитие двигательных качеств. Игра. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Эстафеты. Перемещения. Развитие быстроты, гибкости. Челночный бег. Передача и приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Броски через сетку. Короткие передачи. Игра «Пионербол». Подача. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи в движении. Игра. Развитие двигательных качеств. «Пионербол». Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача через сетку. Приём снизу двумя руками. Перемещения по сигналу. Броски снизу. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры. Нижняя прямая подача. Броски через сетку. Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача сверху. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Тактика игры в нападении. Прием мяча. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача через сетку. Приём снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Тестирование уровня подготовки. Двухсторонняя игра. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Развитие силы, прыгучести. Подвижные

игры. Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача у стены. Верхняя прямая подача. Контроль уровня физической подготовленности. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Тактика игры в нападении.

Ожидаемые результаты

- создание конкурентноспособных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков; в результате освоения данной программы.

обучающиеся должны знать:

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;

- соблюдать правила игры и дисциплину;

- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);

- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной

деятельности;

-формулировать собственное мнение и позицию - работать в группе, в коллективе.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб» получают **сертификат о прохождении программы.**

Содержание программы

Учебный план

Модуль «Спортивный клуб (15 - 17 лет)»

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 учебных часа. Всего 3 часа в неделю, 96 часа в год.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Подвижные игры	96	1	95	Тестирование, наблюдение, соревнования

Содержание программы

Раздел 1. Спортивные игры (всего – 96 ч., теория – 1 ч., практика – 95 ч.).
Теория. ТБ на занятиях баскетболом. ТБ на занятиях волейболом.

Практика. Передачи мяча. Повороты. Развитие скоростно–силовых качеств. Передача. Бросок со средних дистанций. Эстафеты. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Остановка двумя шагами. Бросок в движении. Передачи на скорость. Развитие ловкости. Игра. Выбивание мяча. Броски с точек. Развитие силы. Остановки и повороты. Бросок в кольцо. Бросок в движении после ловли мяча. Эстафеты. Ведение мяча. Штрафной бросок. Игра. Жонглирование мячом. Выбивание мяча. Игра. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков. Передачи в тройках. Быстрый прорыв. Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите. Совершенствование техники остановок и броска. Ведение мяча. Зонная защита. Развитие двигательных качеств. Повороты. Бросок одной рукой от плеча. Остановки. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра. Средние броски. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча. Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Передачи мяча на скорость. Финты. Броски. Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Ведение мяча. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков. Передачи в тройках. Дальние броски. Игра. Передачи в тройках. Быстрый прорыв. Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите. Совершенствование

техники остановок и броска. Ведение мяча. Зонная защита. Развитие двигательных качеств. Повороты. Бросок одной рукой от плеча. Остановки. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча. Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра.

Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча. Развитие двигательных качеств. Игра. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Передачи мяча на скорость. Финты. Броски. Развитие двигательных качеств. Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Ведение мяча. Зонная защита. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча. Развитие двигательных качеств. Игра. Передачи мяча от пола. Тактика нападения. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Эстафеты. Перемещения. Развитие быстроты, гибкости. Челночный бег. Передача и приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Броски через сетку. Короткие передачи. Игра «Пионербол». подача. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи в движении. Игра. Развитие двигательных качеств. «Пионербол». Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача через сетку. Приём снизу двумя руками. Перемещения по сигналу. Броски снизу. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры. Нижняя прямая подача. Броски через сетку. Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача сверху. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Тактика игры в нападении. Прием мяча. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача через сетку. Приём снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Тестирование уровня подготовки. Двухсторонняя игра. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры. Верхняя прямая подача. Передачи через сетку. Передача у стены. Верхняя прямая подача. Контроль уровня физической подготовленности. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Тактика игры в нападении.

Ожидаемые результаты

- создание конкурентноспособных команд мальчиков и девочек;
 - укрепление психического и физического здоровья учащихся;
 - применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - снижение количества правонарушений среди подростков;
- в результате освоения данной программы.

обучающиеся должны знать:

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;

-соблюдать правила игры и дисциплину;

-правильно взаимодействовать с партнерами по команде;

-выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;

-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-формулировать собственное мнение и позицию - работать в группе, в коллективе.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб» получают **сертификат о прохождении программы**.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оснащенный спортивный зал, пришкольный стадион.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка).

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы).
Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи).

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Методическое обеспечение занятий:

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, ракетки, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка, скакалки, лыжи, лыжные палочки, ботинки, кегли, кубики.

Методы:

- Словесные (беседа, рассказ педагога).
- Наглядные (показ упражнений, способов действий)
- Практические (игры, тренировочные игры, участие детей в коллективном поиске)

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- работа в парах;
- групповая.

Формы проведения занятий: игры, соревнования, турниры, спортивный праздник.

Методическое обеспечение

1. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, М., «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Физическая культура 5-7 кл., В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009г.
3. Физическая культура 8-9 кл., В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009г.
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы М., Веко, 2005г.

Литература

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16. – ж. Вестник образования России: №15, 2003.
2. Талова Т.М. Методические рекомендации для педагогов, разрабатывающих образовательную программу. – Центр «Лад», Ярославль, 2004.
3. Программно-целевая деятельность педагогического коллектива МГДТДиЮ: под ред. И.Е.Шадринной. – Москва, 2000.
4. Таран Ю.Н. Как разработать программу детского объединения: Методические рекомендации в вопросах и ответах. – ФДО «Юная Россия», Липецк, 2000.

5. Технология разработки и экспертизы авторских программ в системе дополнительного образования: Научно-методические рекомендации / авт.-сост. Г.С. Шляхова. – Великий Новгород: НРЦРО, 2003.

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич, М., Просвещение, 2011 г.,

7. Технология подготовки авторских программ дополнительного образования: методические рекомендации (материал опубликован по сборнику МИРОС, г. Москва) – Бюллетень программно-методических материалов для УДОД №5, 2002.

8. Горский В.А., Попова Г.Н., Сулейманова З.З., Чупанов А.Х. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД: Вопросы теории. – Дополнительное образование 2/2005.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально–технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Рабочая программа по курсу «Физическая культура» (базовый уровень) 6 – 9 классы	Д	
1.2	Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. – Изд. 3 –е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012	Д	
1.3	Физическая культура. 5 -7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. – 3 –е изд. - М.: Просвещение, 2014.	Д	
1.4	Лях В.И. Физическая культура. 8 -9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – 2 –е изд. - М.: Просвещение, 2014.	Д	
1.5	В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.; Просвещение, 2004 г.	Д	
1.6	В.Я.Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. – М.; «Издательство НЦ ЭАНС», 2005	Д	
1.7	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.; ФИС, 2000	Д	
1.8	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5 – 9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005	Д	
1.9	И.А. Гуревич 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. 2 – е изд., - Мн., Высш. шк. 1994	Д	
1.10	В.В. Осинцев. Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл.: Метод. Пособие – М.: Владос – Пресс,2001.	Д	
1.11	Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: ООО «Издательство АСТ, Астрель», 2002 – (Первые шаги в спорте).	Д	
1.12	И.Б. Павлов В.М. Баршай. Гимнастика с методикой преподавания: учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физическая культура» - М.: Просвещение, 1985.	Д	
1.13	Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., «Физкультура и спорт», 1973	Д	
1.14	Официальные Правила Баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.	Д	
1.15	А.Н. Макаров. Лёгкая атлетика: учеб. для учащихся отд – ний физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1990.	Д	
1.16	А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. Волейбол (Азбука спорта). – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д	
1.17	Волейбол/ пер. с англ. Н.А. Чупеева – М.: Астрель; АСТ, 2010	Д	
1.18	Гиревой спорт/А.М.Горбов. – М.: АСТ Полиграфиздат, 2010	Д	
1.19	Инструктажи по технике безопасности	Д	
2.	Технические средства обучения		
2.1	Ноутбук с колонками	Д	

3.	Экранно – звуковые пособия		
3.1	Диск «Звёздный фитнес»	Д	
3.2	Диск «Худеем танцуя»	Д	
3.3	Диск «22 занятия по аэробике»	Д	
3.4	Диск «Йога»	Д	
3.5	Диск «Похудеть легко»	Д	
3.6	Диск «Аэробика»	Д	
4.	Учебно – практическое оборудование		
4.2	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.3	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.4	Рулетка измерительная 10 метров	Д	
4.5	Секундомер	Д	
4.6	Набивной мяч (1 кг, 2 кг, 3 кг).	Г	
4.7	Граната (500г., 700г).	Г	
4.8	Мяч теннисный	Г	
4.9	Мяч мягкий	Г	
4.10	Эстафетная палочка	Г	
4.11	Кубик 5x10см	Г	
4.12	Дартс	Г	
4.14	Гимнастический конь	Д	
4.15	Перекладина	Д	
4.16	Перекладина навесная	Г	
4.17	Стенка гимнастическая	Г	
4.18	Скамейка гимнастическая 2м	Г	
4.19	Скакалка	Г	
4.20	Гимнастический мат	Г	
4.21	Обруч	Г	
4.22	Канат	Д	
4.23	Гимнастический мост	Д	
4.24	Гриф штанги	Д	
4.25	Блины: 500гр, 1,5; 5;15 кг	Д	
4.26	Батут	Д	
4.27	Коврики гимнастические	Г	
4.28	Гимнастическая палка	Г	
4.29	Гири 8кг, 16кг	Д	
4.30	Гантели 1кг,2кг,5кг	Д	
4.31	Мешочек с песком	Г	
4.32	Палка гимнастическая	Г	
4.33	Мяч резиновый для фитнеса	Д	
Инвентарь для спортивных игр			
4.34	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.35	Футбольный мяч	Д	
4.36	Баскетбольный мяч	Г	
4.37	Волейбольный мяч	Г	
4.38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.39	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.40	Стойки волейбольные	Д	
4.41	Сетка волейбольная	Д	
4.42	Стол теннисный	Д	
4.43	Ракетки для игры в настольный теннис	Д	

4.44	Сетка для настольного тенниса	Д	
Лыжный инвентарь			
4.45	Палки лыжные	Г	
4.46	Ботинки лыжные	Г	
4.47	Лыжи	Г	
Дополнительный инвентарь			
4.48	Учебная навесная доска	Д	
Средства доврачебной помощи			
4.49	Аптечка медицинская	Д	
Средства пожаротушения			
4.50	Огнетушитель	Д	
5. Оснащение спортивного зала			
5.1	Спортивный зал, игровой		
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
5.3.	Раздевалка (женская, мужская), навесные вешалки, скамейки, душевые, туалеты (отдельно для мальчиков и девочек)		

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Календарный учебный график

Модуль «Спортивный клуб (7 - 9 лет)», 3 часа в неделю, 96 часов в год

Количество учебных недель: 32

Период обучения: 01.10.2023 - 31.05.2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ и правила поведения на занятиях подвижных игр. Игры «Пятнашки», «Гонка мяча в колоннах».	3	Теория	Наблюдение, опрос	03.10. 05.10. 07.10.	
2	Игры «Пятнашки», «Гонка мяча в колоннах».	1	Практика	Наблюдение	10.10.	
3	Игры «Передал - садись», «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	12.10.	
4	Игры «К своим флажкам», «Челнок», «Верёвочка под ногами».	1	Практика	Наблюдение	14.10.	
5	Игры «Кто дальше бросит», «К своим флажкам», «Мяч в корзину».	1	Практика	Наблюдение	17.10.	
6	Игры «Вызов номеров», «Городошники», «Полоса препятствий».	1	Практика	Наблюдение	19.10.	
7	«Парашиотисты», «Круговая эстафета», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	21.10.	
8	«Мяч среднему», «Бездомный заяц», «Бег с капканом».	1	Практика	Соревнования	24.10.	
9	«Бой тетеревов», «Охотники и утки». Полоса препятствий.	1	Практика	Наблюдение	26.10.	
10	«Вызов номеров», «Бег пингвинов», охотничье многоборье.	1	Практика	Наблюдение	28.10.	
11	Национальные состязания: тройной прыжок, бег по – медвежьи.	1	Практика	Наблюдение	31.10.	
12	«Пятнашки», «Мяч в корзину», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	02.11.	
13	«Весёлые старты».	1	Практика	Соревнования	07.11.	
14	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	09.11.	
15	«Мяч среднему», «Полоса препятствий», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	11.11.	
16	«Весёлые старты».	1	Практика	Наблюдение	14.11.	
17	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	16.11.	
18	«Салки с ленточками»,	1	Практика	Наблюдение	18.11.	

	«Челнок», «Лабиринт», «Пионербол».					
19	«Салки с ленточками», «Лабиринт», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	21.11.	
20	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте.	1	Практика	Наблюдение	23.11.	
21	Одновременный одношажный ход. Спуск, подъём «лесенкой».	1	Практика	Наблюдение	25.11.	
22	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Практика	Наблюдение	28.11.	
23	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Практика	Наблюдение	30.11.	
24	«Третий лишний», Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель».	1	Практика	Наблюдение	02.12.	
25	«Ястреб и наседка», Эстафеты с ведением и передачей мяча. «Перестрелка».	1	Практика	Наблюдение	05.12.	
26	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	07.12.	
27	«Передал - садись», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	09.12.	
28	Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель».	1	Практика	Наблюдение	12.12.	
29	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину».	1	Практика	Наблюдение	14.12.	
30	Игры с бегом и метанием.	1	Практика	Наблюдение	16.12.	
31	Игры по интересам.	1	Практика	Тестирование.	19.12.	
32	Игры «Пятнашки», «Гонка мяча в колоннах».	1	Практика	Наблюдение	21.12.	
33	Игры «Передал - садись», «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	23.12.	
34	Игры «К своим флажкам», «Челнок», «Верёвочка под ногами».	1	Практика	Наблюдение	26.12.	
35	Игры «Кто дальше бросит», «К своим флажкам», «Мяч в корзину».	1	Практика	Наблюдение	28.12.	
36	Игры «Вызов номеров», «Городошники», «Полоса препятствий».	1	Практика	Наблюдение	30.12.	
37	«Парашютисты», «Круговая эстафета», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	09.01.	
38	«Мяч среднему», «Бездомный заяц», «Бег с капканом».	1	Практика	Соревнования	11.01.	
39	«Бой тетеревов», «Охотники и утки». Полоса препятствий.	1	Практика	Наблюдение	13.01.	
40	«Вызов номеров», «Бег пингвинов», охотничье	1	Практика	Наблюдение	16.01.	

	многоборье.					
41	Национальные состязания: тройной прыжок, бег по – медвежьи.	1	Практика	Наблюдение	18.01.	
42	«Пятнашки», «Мяч в корзину», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	20.01.	
43	«Весёлые старты».	1	Практика	Соревнования	23.01.	
44	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	25.01.	
45	«Мяч среднему», «Полоса препятствий», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	27.01.	
46	«Весёлые старты».	1	Практика	Наблюдение	30.01.	
47	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	01.02.	
48	«Салки с ленточками», «Челнок», «Лабиринт», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	03.02.	
49	«Салки с ленточками», «Лабиринт», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	06.02.	
50	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте.	1	Практика	Наблюдение	08.02.	
51	Одновременный одношажный ход. Спуск, подъём «лесенкой».	1	Практика	Наблюдение	10.02.	
52	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Практика	Наблюдение	13.02.	
53	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Практика	Наблюдение	15.02.	
54	«Третий лишний», Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель».	1	Практика	Наблюдение	17.02.	
55	«Ястреб и наседка», Эстафеты с ведением и передачей мяча. «Перестрелка».	1	Практика	Наблюдение	20.02.	
56	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	22.02.	
57	«Передал - садись», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	24.02.	
58	Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель».	1	Практика	Наблюдение	27.02.	
59	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину».	1	Практика	Наблюдение	01.03.	
60	Игры с бегом и метанием.	1	Практика	Наблюдение	03.03.	
61	Игры по интересам.	1	Практика	Тестирование.	06.03.	
62	Игры «Пятнашки», «Гонка мяча в колоннах».	1	Практика	Наблюдение	10.03.	
63	Игры «Передал - садись», «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	13.03.	
64	Игры «К своим флажкам», «Челнок», «Верёвочка под	1	Практика	Наблюдение	15.03.	

	ногами».					
65	Игры «Кто дальше бросит», «К своим флажкам», «Мяч в корзину».	1	Практика	Наблюдение	17.03.	
66	Игры «Вызов номеров», «Городошники», «Полоса препятствий».	1	Практика	Наблюдение	20.03.	
67	«Парашютисты», «Круговая эстафета», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	22.03.	
68	«Мяч среднему», «Бездомный заяц», «Бег с капканом».	1	Практика	Соревнования	24.03.	
69	«Бой тетеревов», «Охотники и утки». Полоса препятствий.	1	Практика	Наблюдение	27.03.	
70	«Вызов номеров», «Бег пингвинов», охотничье многоборье.	1	Практика	Наблюдение	29.03.	
71	Национальные состязания: тройной прыжок, бег по – медвежьи.	1	Практика	Наблюдение	31.03.	
72	«Пятнашки», «Мяч в корзину», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	03.04.	
73	«Весёлые старты».	1	Практика	Соревнования	05.04.	
74	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	07.04.	
75	«Мяч среднему», «Полоса препятствий», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	10.04.	
76	«Весёлые старты».	1	Практика	Наблюдение	12.04.	
77	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	14.04.	
78	«Салки с ленточками», «Челнок», «Лабиринт», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	17.04.	
79	«Салки с ленточками», «Лабиринт», «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	19.04.	
80	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте.	1	Практика	Наблюдение	21.04.	
81	Одновременный одношажный ход. Спуск, подъём «лесенкой».	1	Практика	Наблюдение	24.04.	
82	Спуск в основной стойке . Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Практика	Наблюдение	26.04.	
83	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Практика	Наблюдение	28.04.	
84	«Третий лишний», Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель».	1	Практика	Наблюдение	03.05.	
85	«Ястреб и наседка», Эстафеты с ведением и передачей мяча. «Перестрелка».	1	Практика	Наблюдение	05.05.	
86	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	08.05.	
87	«Передал - садись»,	1	Практика	Наблюдение	10.05.	

	«Пионербол».					
88	Эстафеты с ведением мяча, «Бросок в цель».	1	Практика	Наблюдение	12.05.	
89	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину».	1	Практика	Наблюдение	15.05.	
90	Игры с бегом и метанием.	1	Практика	Наблюдение	17.05.	
91	Игры по интересам.	1	Практика	Тестирование	19.05.	
92	Игры «Пятнашки», «Гонка мяча в колоннах».	1	Практика	Наблюдение	22.05.	
93	Игры «Передал - садись», «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	Практика	Наблюдение	24.05.	

Календарный учебный график

Модуль «Спортивный клуб (9 - 15 лет)», 3 часа в неделю, 96 часов в год

Количество учебных недель: 32

Период обучения: 01.10.2023 - 31.05.2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ на занятиях баскетболом. Передачи мяча.	1	Теория	Беседа	03.10.	
2	Повороты. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Практика	Тестирование	05.10.	
3	Передача. Бросок со средних дистанций. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение	07.10.	
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Практика	Наблюдение	10.10.	
5	Остановка двумя шагами. Бросок в движении.	1	Практика	Наблюдение	12.10.	
6	Передачи на скорость. Развитие ловкости. Игра.	1	Практика	Наблюдение	14.10.	
7	Выбивание мяча. Броски с точкой. Развитие силы.	1	Практика	Наблюдение	17.10.	
8	Остановки и повороты. Бросок в кольцо.	1	Практика	Наблюдение	19.10.	
9	Бросок в движении после ловли мяча. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение	21.10.	
10	Ведение мяча. Штрафной бросок. Игра.	1	Практика	Наблюдение	24.10.	
11	Жонглирование мячом. Выбивание мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение	26.10.	
12	Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	28.10.	
13	Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков.	1	Практика	Наблюдение	31.10.	
14	Передачи в тройках. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	02.11.	
15	Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите.	1	Практика	Наблюдение	07.11.	
16	Совершенствование техники остановок и броска.	1	Практика	Наблюдение	09.11.	
17	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	11.11.	
18	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	14.11.	
19	Повороты. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Техника поворота	16.11.	
20	Остановки. Передачи мяча в движении.	1	Практика	Наблюдение	18.11.	
21	Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	21.11.	

22	Двухсторонняя игра. Средние броски.	1	Практика	Наблюдение	23.11.	
23	Передачи мяча от пола. Тактика нападения.	1	Практика	Контроль техники передач	25.11.	
24	Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча.	1	Практика	Наблюдение	28.11.	
25	Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение	30.11.	
26	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	02.12.	
27	Передачи мяча от пола. Тактика нападения.	1	Практика	Контроль техники передач	05.12.	
28	Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1	Практика	Контроль техники бросков	07.12.	
29	Передачи мяча на скорость. Финты. Броски.	1	Практика	Наблюдение	09.12.	
30	Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	12.12.	
31	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	14.12.	
32	Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	16.12.	
33	Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков.	1	Практика	Технические приёмы	19.12.	
34	Передачи в тройках. Дальние броски. Игра.	1	Практика	Наблюдение	21.12.	
35	Передачи в тройках. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	23.12.	
36	Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите.	1	Практика	Наблюдение	26.12.	
37	Совершенствование техники остановок и броска.	1	Практика	Наблюдение	09.01.	
38	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	11.01.	
39	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	13.01.	
40	Повороты. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	16.01.	
41	Остановки. Передачи мяча в движении.	1	Практика	Наблюдение	18.01.	
42	Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	20.01.	
43	Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча.	1	Практика	Технические действия	23.01.	
44	Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение	25.01.	
45	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	27.01.	
46	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	Практика	Наблюдение	30.01.	
47	Передачи мяча от пола. Тактика	1	Практика	Наблюдение	01.02.	

	нападения.					
48	Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	03.02.	
49	Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1).	1	Практика	Наблюдение	06.02.	
50	Передачи мяча на скорость. Финты. Броски.	1	Практика	Наблюдение	08.02.	
51	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	10.02.	
52	Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	13.02.	
53	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	15.02.	
54	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	17.02.	
55	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	Практика	Наблюдение	20.02.	
56	Передачи мяча от пола. Тактика нападения.	1	Практика	Наблюдение	22.02.	
57	Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	24.02.	
58	Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1).	1	Практика	Наблюдение	27.02.	
59	ТБ на занятиях волейболом. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение	01.03.	
60	Перемещения. Развитие быстроты, гибкости.	1	Практика	Наблюдение	03.03.	
61	Челночный бег. Передача и приём мяча снизу.	1	Практика	Наблюдение	06.03.	
62	Нижняя прямая подача. Броски через сетку.	1	Практика	Наблюдение	10.03.	
63	Короткие передачи. Игра «Пионербол». подача.	1	Практика	Наблюдение	13.03.	
64	Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	15.03.	
65	Приём мяча снизу. Передачи в движении. Игра.	1	Практика	Наблюдение	17.03.	
66	Развитие двигательных качеств. «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	20.03.	
67	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	22.03.	
68	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	24.03.	
69	Передача через сетку. Приём снизу двумя руками.	1	Практика	Наблюдение	27.03.	
70	Перемещения по сигналу. Броски снизу.	1	Практика	Наблюдение	29.03.	
71	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение	31.03.	
72	Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры.	1	Практика	Наблюдение	03.04.	
73	Нижняя прямая подача. Броски через сетку.	1	Практика	Наблюдение	05.04.	

74	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	07.04.	
75	Передача сверху. Верхняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	10.04.	
76	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	Практика	Наблюдение	12.04.	
77	Тактика игры в нападении. Прием мяча.	1	Практика	Наблюдение	14.04.	
78	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение	17.04.	
79	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	19.04.	
80	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	21.04.	
81	Передача через сетку. Приём снизу.	1	Практика	Наблюдение	24.04.	
82	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практика	Наблюдение	26.04.	
83	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	Практика	Наблюдение	28.04.	
84	Тестирование уровня подготовки.	1	Практика	Наблюдение	03.05.	
85	Тестирование уровня подготовки.	1	Практика	Наблюдение	05.05.	
86	Двухсторонняя игра.	1	Практика	Наблюдение	08.05.	
87	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение	10.05.	
88	Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры.	1	Практика	Наблюдение	12.05.	
89	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	15.05.	
90	Передача у стены. Верхняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	17.05.	
91	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Наблюдение	19.05.	
92	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Наблюдение	22.05.	
93	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	Практика	Наблюдение	24.05.	
94	Тактика игры в нападении.	1	Практика	Наблюдение	26.05.	
95	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Тесты	29.05.	
96	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Наблюдение	31.05.	

Календарный учебный график

Модуль «Спортивный клуб (15 - 17 лет)», 3 часа в неделю, 96 часов в год

Количество учебных недель: 32

Период обучения: 01.10.2023 - 31.05.2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	ТБ на занятиях баскетболом. Передачи мяча.	1	Теория	Беседа	03.10.	
2	Повороты. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Практика	Тестирование	05.10.	
3	Передача. Бросок со средних дистанций. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение	07.10.	
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Практика	Наблюдение	10.10.	
5	Остановка двумя шагами. Бросок в движении.	1	Практика	Наблюдение	12.10.	
6	Передачи на скорость. Развитие ловкости. Игра.	1	Практика	Наблюдение	14.10.	
7	Выбивание мяча. Броски с точкой. Развитие силы.	1	Практика	Наблюдение	17.10.	
8	Остановки и повороты. Бросок в кольцо.	1	Практика	Наблюдение	19.10.	
9	Бросок в движении после ловли мяча. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение	21.10.	
10	Ведение мяча. Штрафной бросок. Игра.	1	Практика	Наблюдение	24.10.	
11	Жонглирование мячом. Выбивание мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение	26.10.	
12	Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	28.10.	
13	Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков.	1	Практика	Наблюдение	31.10.	
14	Передачи в тройках. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	02.11.	
15	Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите.	1	Практика	Наблюдение	07.11.	
16	Совершенствование техники остановок и броска.	1	Практика	Наблюдение	09.11.	
17	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	11.11.	
18	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	14.11.	
19	Повороты. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Техника поворота	16.11.	
20	Остановки. Передачи мяча в движении.	1	Практика	Наблюдение	18.11.	
21	Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	21.11.	

22	Двухсторонняя игра. Средние броски.	1	Практика	Наблюдение	23.11.	
23	Передачи мяча от пола. Тактика нападения.	1	Практика	Контроль техники передач	25.11.	
24	Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча.	1	Практика	Наблюдение	28.11.	
25	Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение	30.11.	
26	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	02.12.	
27	Передачи мяча от пола. Тактика нападения.	1	Практика	Контроль техники передач	05.12.	
28	Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1	Практика	Контроль техники бросков	07.12.	
29	Передачи мяча на скорость. Финты. Броски.	1	Практика	Наблюдение	09.12.	
30	Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	12.12.	
31	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	14.12.	
32	Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	16.12.	
33	Игра «10 передач». Взаимодействие двух игроков.	1	Практика	Технические приёмы	19.12.	
34	Передачи в тройках. Дальние броски. Игра.	1	Практика	Наблюдение	21.12.	
35	Передачи в тройках. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	23.12.	
36	Финты. Ведение мяча. Взаимодействия в защите.	1	Практика	Наблюдение	26.12.	
37	Совершенствование техники остановок и броска.	1	Практика	Наблюдение	09.01.	
38	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	11.01.	
39	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	13.01.	
40	Повороты. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	16.01.	
41	Остановки. Передачи мяча в движении.	1	Практика	Наблюдение	18.01.	
42	Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	20.01.	
43	Игра «10 передач». Финты. Выбивание мяча.	1	Практика	Технические действия	23.01.	
44	Финты в нападении. Выбивание мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение	25.01.	
45	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	27.01.	
46	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	Практика	Наблюдение	30.01.	
47	Передачи мяча от пола. Тактика	1	Практика	Наблюдение	01.02.	

	нападения.					
48	Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	03.02.	
49	Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1).	1	Практика	Наблюдение	06.02.	
50	Передачи мяча на скорость. Финты. Броски.	1	Практика	Наблюдение	08.02.	
51	Развитие двигательных качеств.	1	Практика	Наблюдение	10.02.	
52	Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	13.02.	
53	Ведение мяча. Зонная защита.	1	Практика	Наблюдение	15.02.	
54	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча.	1	Практика	Наблюдение	17.02.	
55	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	Практика	Наблюдение	20.02.	
56	Передачи мяча от пола. Тактика нападения.	1	Практика	Наблюдение	22.02.	
57	Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1	Практика	Наблюдение	24.02.	
58	Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1).	1	Практика	Наблюдение	27.02.	
59	ТБ на занятиях волейболом. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение	01.03.	
60	Перемещения. Развитие быстроты, гибкости.	1	Практика	Наблюдение	03.03.	
61	Челночный бег. Передача и приём мяча снизу.	1	Практика	Наблюдение	06.03.	
62	Нижняя прямая подача. Броски через сетку.	1	Практика	Наблюдение	10.03.	
63	Короткие передачи. Игра «Пионербол». подача.	1	Практика	Наблюдение	13.03.	
64	Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	15.03.	
65	Приём мяча снизу. Передачи в движении. Игра.	1	Практика	Наблюдение	17.03.	
66	Развитие двигательных качеств. «Пионербол».	1	Практика	Наблюдение	20.03.	
67	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	22.03.	
68	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	24.03.	
69	Передача через сетку. Приём снизу двумя руками.	1	Практика	Наблюдение	27.03.	
70	Перемещения по сигналу. Броски снизу.	1	Практика	Наблюдение	29.03.	
71	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение	31.03.	
72	Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры.	1	Практика	Наблюдение	03.04.	
73	Нижняя прямая подача. Броски через сетку.	1	Практика	Наблюдение	05.04.	

74	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	07.04.	
75	Передача сверху. Верхняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	10.04.	
76	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	Практика	Наблюдение	12.04.	
77	Тактика игры в нападении. Прием мяча.	1	Практика	Наблюдение	14.04.	
78	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение	17.04.	
79	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	19.04.	
80	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	21.04.	
81	Передача через сетку. Приём снизу.	1	Практика	Наблюдение	24.04.	
82	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практика	Наблюдение	26.04.	
83	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	Практика	Наблюдение	28.04.	
84	Тестирование уровня подготовки.	1	Практика	Наблюдение	03.05.	
85	Тестирование уровня подготовки.	1	Практика	Наблюдение	05.05.	
86	Двухсторонняя игра.	1	Практика	Наблюдение	08.05.	
87	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение	10.05.	
88	Развитие силы, прыгучести. Подвижные игры.	1	Практика	Наблюдение	12.05.	
89	Верхняя прямая подача. Передачи через сетку.	1	Практика	Наблюдение	15.05.	
90	Передача у стены. Верхняя прямая подача.	1	Практика	Наблюдение	17.05.	
91	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Наблюдение	19.05.	
92	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Наблюдение	22.05.	
93	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	Практика	Наблюдение	24.05.	
94	Тактика игры в нападении.	1	Практика	Наблюдение	26.05.	
95	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Тесты	29.05.	
96	Контроль уровня физической подготовленности.	1	Практика	Наблюдение	31.05.	