

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска

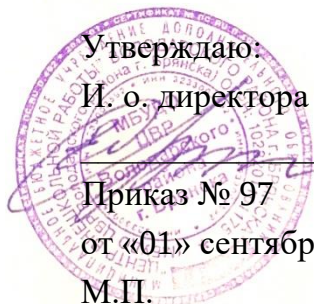
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

- | | | |
|---|---|-----|
| 1 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» | 2 |
| 2 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Путешествие по тропе здоровья» | 77 |
| 3 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» | 133 |

**Управление образования Брянской городской администрации
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:
И. о. директора
Е.А. Сухина
Приказ № 97
от «01» сентября 2025 г.
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Уровень освоения программы:
Базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель: Кирюшин Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Брянск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 .Цели и задачи программы	9
1.3. Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Учебный план	12
2.2 .Содержание учебного плана	13
2.3. Условия реализации программы.....	24
2.4.Формы аттестации/ контроля	25
2.5. Оценочные материалы	27
2.6. Методические материалы.....	34
2.7. Список литературы	35
2.8. Календарный учебный график.....	36
2.9. Рабочая программа воспитания	37
Приложения	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для ознакомительного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Нормативно-правовая основа программы.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Законом Брянской области от 8 августа 2013 года №62-З «Об образовании в Брянской области».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»
4. Распоряжение правительства РФ от 01.07.2025 №1745-Р «О внесении изменений в распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р и об утверждении плана мероприятий по реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 – 2030 годы)».
5. Приказ Мин просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298Н).
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закреплено деление дополнительных общеобразовательных программ на общеразвивающие и предпрофессиональные программы (гл. 10, ст. 75, п. 2)

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Отличительные особенности

Предварительного отбора для занятий в объединении не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на первом и втором годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Повышение уровня движений детей осуществляется не только за счет организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам. Индивидуальная работа происходит во время групповых занятий. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком, так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Новизна программы.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.

Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Обучающимся необходимо иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление воспитанникам самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов –системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Необходимо обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-

тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление обучения уже на этапе начальной подготовки, не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа волейболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того, как юный волейболист овладеет комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

Адресат программы.

Программа рассчитана на возраст обучающихся 12-18 лет.

Физическое здоровье занимающихся: отсутствие противопоказаний.

Уровень, объем и срок овладение программы

Уровень: стартовый.

Срок реализации программы 1 год.

Время, отведенное на обучение, составляет: 144 часа.

Формы обучения-очная.

Форма и режим занятий.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в группе должно быть не менее: 12 человек.

Основными формами занятий являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия (однонаправленные, комбинированные).

- игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- медицинский контроль;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- индивидуальное тестирование;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- экзамен по теоретической подготовке;
- контрольные игры;
- соревнования;
- спортивные конкурсы, праздники;
- судейско-инструкторская практика;
- анализ динамики результатов обучающихся.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Целью данной программы является формирование базовых физических и психически здоровой и социально активной личности ребенка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

Задачи:

Предметные (обучающие):

- **Формирование «школы движений», практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.**

- **Формирование базовых навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.**

- **Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития базовых физических и игровых качеств**

- **Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.**

- **Приобретение базовых знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.**

- **Формирование базовых умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.**

Метапредметные (развивающие):

- **Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол**

- **Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.**

- **Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.**

- **Развитие способности управлять эмоциями.**

- **Развитие волевых качеств.**

- **Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.**

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные (обучающие):

- **Формирование «школы движений», практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом,**

сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

- **Формирование базовых навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.**

- **Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития базовых физических и игровых качеств**

- **Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.**

- **Приобретение базовых знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.**

- **Формирование базовых умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.**

Метапредметные (развивающие):

- **Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол**

- **Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.**

- **Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.**

- **Развитие способности управлять эмоциями.**

- **Развитие волевых качеств.**

- **Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.**

Личностные (воспитательные):

- **Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.**

- **Воспитание личности спортсмена.**
- **Формирование спортивного коллектива.**
- **Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.**
- **Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.**
- **Привитие учащимся спортивной этики.**
- **Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.**

Оздоровительные:

- **Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.**
- **Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.**
- **Профилактика простудных заболеваний.**
- **Борьба с избыточным весом.**
- **Пропаганда здорового образа жизни.**

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы знаний	6	-	6	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений. Развитие физических качеств	-	2	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	-	32	32	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	-	38	38	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Овладение тактикой игры в нападении.	-	26	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в защите	-	26	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

7.	Овладение организаторскими способностями	-	4	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
8.	Итоговое занятие	-	2	2	Опрос
	ИТОГО:	6	138	144	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Теория. Техника безопасности. Понятие о спортивной тренировке.

Входной контроль:

Цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ.

Теория. Основные правила соревнований:

правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры

Теория. Основное содержание тактики и тактической подготовки:

Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Практика. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча:

стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Практика. Перемещения:

прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Практика. Перемещения. Развитие физических качеств:

силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра. Приложение 1.

Практика. Перемещения. Развитие физических качеств:

силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра. Приложение 1.

Практика. Перемещения. Развитие физических качеств:

силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра. Приложение 1.

Практика. Приём подачи:

подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра.

Практика. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча:

стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра.

Практика. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча:

стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра.

Практика. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча:

стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.

пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.

Практика. Приём подачи:

прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; 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.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Практика. Приём подачи:

прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; 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.

Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.

Практика. Верхняя прямая подача:

Подачи: пр.1.Многократное принятие и. для подачи.

Упр.2. И. п. – О. С.

- 1 – ноги слегка согнуть, левую (правую) ногу поставить вперед;
- 2 – левую (правую) руку поднять на уровень груди;
- 3 – правую (левую) руку согнуть в локтевом суставе, поднять и отвести в положение замаха, взгляд сосредоточить на мяче.

Упр.3. И. – О. С.

- 1 – И. для выполнения верхней прямой подачи;
- 2 – имитация ударного движения.

Упр.4. И. – О. С.

- 1 – И. для выполнения верхней прямой подачи;
- Имитация подбрасывания мяча (без удара).

Упр.5.Первый номер принимает и. для выполнения верхней прямой подачи (т.п.).

Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера;

1 – первый номер начинает движение рукой вперед – вверх, второй оказывает сопротивление;

2 – И.

Упр.6.С теннисным мячом.

И. – О. С.

1 – и. то же, что в упр.2; Рука с т/м за головой;

2 – выпрямление руки вперед-вверх и бросок т/м вперед.

Упр.7.

И. – О. С.

1 – многократные подбрасывания т/м из и. с дальнейшим его падением на пол.

Упр.8.И.п. – то же, что в упр.2. Т/м в левой (правой) руке на уровне груди;

1 – подбросить мяч вертикально, выполнить замах правой (левой) рукой;

2 – выполнить ударное движение кистью по подброшенному т/м.

Упр.9.С волейбольным мячом.

И. – О. С.

1 – многократные подбрасывания в/м.

Упр.10.Упражнение в паре.

И. – 2 –ой номер стоит напротив и держит в/м на вытянутых вперед-вверх руках.

1 – первый делает замах;

2 – выполняет ударное движение по в/мячу.

Упр.11.И.п. – то же, но в/мяч находится на ладони вытянутой вперед-вверх руки партнера;

1 – замах;

2 – удар по мячу.

Упр.12. И. – О. С.

1 – Подачи мяча в стену с расстояния 5-7 м.

Упр.13. И. – О. С.

1 – Подачи мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

Упр. 14. И. – О. С.

1 – Подачи мяча в левую и правую половины площадки.

Упр. 15. И. – О. С.

1 – Подачи мяча на точность в заданную зону.

Упр. 16. И. – О. С.

1 – Перестроение в два круга. Совершенствование подачи.

Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.

Практика. Верхняя прямая подача с вращением:

Подачи: Верхняя прямая *подача с вращением* (рис. 5): и. п.— стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на вперёдистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Упражнения для совершенствования

Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой. Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара. Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки. Подача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от нее. Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7—9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Практика. Верхняя прямая подача с вращением:

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Верхняя прямая подача в прыжке:

Подачи: Техника ее такова (подача в прыжке):

- силовая подача осуществляется после прыжка с разбегом, сам разбег выполняется по прямой линии, перпендикулярно сетке и состоит, как правило, примерно из двух шагов.
 - первый шаг подводит игрока к мячу, Быстрый и длинный второй шаг является шагом для удара. Он как бы направляет игрока к прыжку.
 - выполняя первый шаг, игрок отводит две руки максимально дальше назад и вверх; во время второго шага он выносит руки вперед.
 - во время прыжка работающая на удар рука продолжает двигаться вперед и вверх; при этом локоть поднимают как можно выше плечевого пояса. Другая рука в это время вытягивается вперед практически горизонтально, что обеспечивает равновесие игрока в момент прыжка – сам удар производится в максимальной точке траектории движения мяча.
- Следует отметить, что данный вид подачи применяется обычно только в командах опытных игроков или мастеров и представляет собой сочетание подачи и нападающего удара. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Верхняя прямая подача в прыжке:

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с

подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Верхняя прямая подача в прыжке:

1. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360.
2. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара.
4. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
5. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.
- . Нападающий удар с передачи.

Упражнения по технике

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3. в зону №3 мяч направляется из зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.
7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Атакующие удары:

Чеканка мяча об стену. Идеальным условием будет волейбольный зал. Встаем у стены. Выносим прямую корректирующую руку вперед, подбрасываем мяч и бьем в пол под таким углом, чтобы мяч отлетел от пола в стену, а от нее прямо под следующий удар. Держим все это время корректирующую руку прямо. Мяч должен прилетать ровно на ее пальцы.

Игра с парой или в кругу. В начале просто перебрасываете мяч между игроками верхней и нижней передачей. Затем, разогревшись, играете «на 3». Первый игрок дает верхний пас, второй принимает мяч и верхней или нижней передачей дает максимально удобный для удара пас. Первый игрок бьет по мячу, стараясь попасть ровно в руки своему партнеру: целиться нужно в район живота и колен. Второй принимает мяч нижним приемом и отдает пас первому. Первый верхней передачей пасует мяч на удар второму игроку, и на этот раз второй бьет, а первый принимает. И так далее. Это классическая разминка перед любой игрой.

Броски теннисного мячика через сетку с места и с разбега.

Нападающий удар по подвесному мячу.

Нападающий удар с собственного подбрасывания стоя и в прыжке. Последние 3 метода также лучше всего практиковать в спорт. зале.

Учебно – тренировочная игра.

Практика. Нападающий удар по неподвижному мячу:

Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Прямой нападающий удар.

Нападающие удары: 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 и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в

держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

Практика. Нападающий удар с поворотом туловища:

Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как ударе по ходу. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху - сзади - справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара кистью по мячу сверху - справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти. В то время как силовой удар (прямой по ходу) осуществляется вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

Учебно – тренировочная игра.

Практика. Упражнения на развитие прыгучести:

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра. Приложений 1.

Практика. Упражнения на развитие прыгучести:

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе;

высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища
Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Приложение
1.

Практика. Блокирование в прыжке:

блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра.

Практика. Прямой нападающий удар:

Нападающие удары: 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 и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Прямой нападающий удар:

Нападающие удары: 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 и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам:

Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.

Практика. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Практика. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Практика. Система игры в защите «углом вперед»:

Достоинство – надежная игра против нападающих ударов в район боковых линий, а также, против отскоков от блока и скидок в заднюю линию.

Недостаток – ослабленная защита от скидок зоны 6. Однако, этот недостаток частично компенсируется тем, что скидки в зону 6 могут принимать три игрока (зон 5, 6 и 1), что повышает надежность защиты.

Принимая во внимание все вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Для надежной защиты по системе игры «углом вперед» игроки зон 5 и 1 должны обладать большим игровым опытом, умением предугадывать, предвосхищать действия противника. Тогда как система защиты «углом назад» требует наличие такого игрока только в зоне 6.
2. Система защиты «углом вперед» может успешно применяться в играх, с использованием несильных нападающих ударов и большим числом скидок в

зону линии нападения, то есть в начинающих командах. Тогда как система защиты «углом назад» ориентирована на сильные нападающие удары и частые отскоки мяча от блока в любую точку площадки и в аут, что характерно для команд высокого уровня.

Таким образом, становится понятным, почему система защиты «углом вперед» у команд относительно высокого уровня встречается крайне редко, а система защиты «углом назад» распространена повсеместно.

Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.

Практика. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классов.

Проведение разминки тренировочных занятий. Организация судейских бригад.

Практика. Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.

Организация судейства, роли главного судьи, помощника судьи, секретаря.

Практика. Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.

Организация судейства, роли главного судьи, помощника судьи, секретаря.

Комбинированный.

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с волейбольной площадкой;
- стадион с беговой дорожкой на 200 метров;
- форма волейбола.

Спортивный инвентарь:

- игровое табло;
- секундомер;

- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные 1,2,3, кг;
- насос электрический;
- сетка волейбольная;
- тренажеры силовые многофункциональные.

Информационное обеспечение:

<https://yadi.sk/d/KzhoBdnrWObMcw?w=1>

На Яндекс Диске представлено видео- занятия известных тренеров, спортсменов.

Кадровое обеспечение:

Квалификация не ниже 1 категории, рекомендуется использование помощника тренера.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

- Диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, задания по темам программы «Волейбол»);
- Нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения о соревнованиях, конкурсах, фестивалях);

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Беседа;
- Опрос;
- Наблюдение;
- Праздничные мероприятия;
- Фестивали;
- Зачеты;
- Конкурсы;
- Соревнования;

- Открытые и итоговые занятия;
- Диагностика;
- Анализ мероприятий;
- Диагностические игры;
- Анкетирование;
- Анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;

- Анализ приобретенных навыков общения;
- Анализ выполнения программ;
- Самооценка учащихся;
- Взаимообучение детей;

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Грамоты;
- Дипломы;
- Журнал;
- Анкеты;
- Тестирование;
- Протоколы диагностик;

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Конкурсы;
- Праздники;
- Отчеты;
- Переводные, итоговые занятия;
- Открытые занятия;
- Поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю;
- Диагностические карты;
- Тесты;
- Аналитические справки;
- Портфолио;

Карта педагогического мониторинга и мониторинг личностного развития ребенка отображено в приложении №10,11.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы — контрольные нормативы, тесты. Сроки проведения: 3 раза в год. *Формы контроля:* педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, выполнение тестовых заданий, соревнование, сдача нормативов, для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года (при сроке реализации программы более одного года, при сроке реализации программы одногодичной проводится за полугодие).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года (для одногодичных программ) или всего периода обучения по программе.

Наименование оценочных средств	Краткая характеристика	Вид назначения оценочного материала
Техническая подготовленность	3 вида испытания	Текущий контроль
Тесты	20 вопросов	Промежуточная аттестация
Нормативы	6 нормативов по ОПФ; 6 нормативов по СФП.	Итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах многолетней подготовки.

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведёт учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также технической и теоретической подготовке.

Время и сроки проведения испытаний:

Переводные контрольные испытания по ОПФ, СФП и ТП обучающиеся сдают в мае месяце текущего года, промежуточная аттестация проводится на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, СФП и ОПФ и тестовые задания по теории.

Содержание и методика проведения контрольных спитаний.

Физическая подготовка.

*1. Челночный бег 5*6м.*

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

*2. Челночный бег 3*10м.*

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Бег 30м.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

4. Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

6. Подтягивание на перекладине (юноши).

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными

пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3 мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

7.Прыжок вверх с места (методика Абалакова).

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

8.Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

9. Бег 92 м (бег с изменением направления). На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время прибегания всей дистанции.

	Л	М
6	3	
	Л	М
5	2	
	Л	М
4	1	

10.Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

1.Вторая передача из зоны 3 в зону 4

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи -рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому дается 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

2.Вторая передача из зоны 2 в зону 4

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

3.Поточная передача двумя руками сверху

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

4.Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование)

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

5. Нижняя подача мяча

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

6. Верхняя подача мяча

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

7. Верхняя прямая подача

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

8. Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

9. Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-18 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной

зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток.

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы и приёмы обучения.

МЕТОД	ПРИЁМ
СЛОВЕСНЫЙ (ВЕРБАЛЬНЫЙ)	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия, диспут
НАГЛЯДНЫЙ	Иллюстрация, демонстрация
ПРАКТИЧЕСКИЙ	Упражнение, практические работы, лабораторные работы, практические задания
ВИДЕОМЕТОД	Просмотр, упражнения под контролем «электронного учителя»
ОБЪЯСНИТЕЛЬНО - ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ	Рассказ, лекция, объяснение, работа с учебником, демонстрация картин, кино – и диафильмов
ПОИСКОВЫЙ	Решение проблемных ситуаций, поисковая работа
Соревновательный	Игровой

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: разработки игр, бесед, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.; раздаточный материал (задания, предлагаемые обучающимся для изучения конкретных тем).

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5).
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. №212, от 08.08.2003г. № 470)
5. Ю.Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005.-112с.
6. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Бейлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
7. «Основы волейбола». /Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
8. Ю.С. Паутов, В.Я. Беловато, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
9. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
10. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
11. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры - 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
12. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

13. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
13. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
14. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
15. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
16. Л.Н. Слепки «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
17. А. Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
18. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;
19. Л.В. Белева, А.М. Короткое «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
20. М.М. Боге «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.

2.8 . КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ группы. Год обучения	Дата начала занятий по программ е	Дата окончания занятий по программе	Коли честв о учеб ных недел ь	Количес тво учебных часов	Режим заняти й	Сроки проведения аттестации
Гр. №1 1 г. об.	Сентябрь	Май	36	144	Два раза в недел ю по 2 часа	Декабрь(проме жуточная) Май (итоговый контроль

Гр. № 2 1 г. об.	Сентябрь	Май	36	144	Два раза в недел ю по 2 часа	Декабрь(проме жуточная) Май (итоговый контроль
Гр.№3 1 г. об.	Сентябрь	Май	36	144	Два раза в недел ю по 2 часа	Декабрь(проме жуточная) Май (итоговый контроль

Зимние каникулы: с 1 по 8 января;

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа;

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.

2.9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

Пояснительная записка.

Рабочая программа воспитания детского объединения «Волейбол», составлена на основе программы воспитания МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. и предназначена для обучающихся от 11 до 18 лет. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Нормативно-правовая база:

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. от 18.06.2017);

- План основных мероприятий по программе "Десятилетие детства" (утв. Указом Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»).

Цель: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс с целью обеспечения самореализации личности;
- предоставление личности ребенка широких возможностей выбора индивидуальной траектории для развития своих способностей и наклонностей;
- развитие самоуправления обучающихся, предоставление им реальной возможности участия в управлении образовательным учреждением, в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;
- формирование у детей и подростков через систему воспитательной работы позитивных ценностей, гражданских установок, активной жизненной позиции, патриотизма;
- приобщение к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социальной адаптации в обществе.

Мониторинг эффективности реализации программы

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Общая процедура наблюдения включает следующие этапы:

- 1) определение целей и задач наблюдения;
- 2) выбор объекта;
- 3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и обеспечивающего сбор необходимой информации;
- 4) выбор способов регистрации наблюдаемого;
- 5) обработка и интерпретация полученной информации.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол»

Модуль 1. Ключевые обще учрежденческие дела

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.1. Гражданско-патриотическое направление		
1.1.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.		
1	Тематическое занятие, посвященное Дню космонавтики «Через тернии к звездам»	3 неделя Апреля
2	Мероприятия в детских объединениях, посвященные празднованию Дня Победы	4 неделя апреля – 2 неделя Мая
3	Концертная программа к Дня Победы	2 неделя Мая
1.1.2. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя, посвященная празднованию Дня города.	10-17 сентября

2	Неделя правовых знаний для обучающихся младшей возрастной категории «Правила доверия».	1 неделя октября
3	Неделя правовых знаний для обучающихся средней возрастной категории: «Мои права и обязанности».	2 неделя октября.
4	Неделя, посвященная празднованию Дня Победы.	1 неделя мая

1.2. Художественно-эстетическое направление

№ п/ п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.2.1. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя посвящения дню учителя	20-30 сентября
2	Неделя ТО Художественно- цикла: Открытые занятия.	3 неделя февраля

1.3. Мероприятия, направленные на воспитание семейных ценностей.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.3.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.		
1	Игровые программы к Рождественским праздникам. Святочная неделя, календарь народных праздников.	1-2 неделя января по отдельному плану
2	Мероприятия в детских объединениях, посвященное Празднованию Масленицы	3 неделя февраля – 1 неделя марта
3	Мероприятия в детских объединениях, посвященное 23 февраля и Международному женскому дню 8 Марта	Февраль-март
1.3.2. Организация тематических недель и месячников		
1	Мамина неделя. (К дню матери)	20-27 ноября
2	Неделя добра	2-3 неделя апреля

Модуль 2. «Самоуправление»

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
------------------	---------------------------------	------------------------

1	Акция «Спасибо матери солдата». Изготовление открыток и вручение их в Комитете Солдатских матерей	20-30 ноября
2	Акция «Открытка Защитнику Отечества». Изготовление и вручение открыток в Совете Ветеранов Володарского района.	2 неделя февраля
3	Участие в Новогодних концертах «Праздничное настроение»	Декабрь
4	Неделя правовых знаний для обучающихся младшей возрастной категории «Правила доверия».	1 неделя октября
5	Неделя правовых знаний для обучающихся средней возрастной категории: «Мои права и обязанности».	2 неделя октября
6	Неделя веселых затей.	20-30 декабря

Модуль 3 «Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное развитие»

1	Запись и размещение онлайн-поздравлений ветеранам ВОВ	1-2 недели Мая
2	Районный конкурс «Пою мое отечество»	Февраль
3	Муниципальный конкурс детского творчества «Год 41-й, начало июня».	с 1 по 22 июня
4	Районный конкурс новогодней елочной игрушки «Новогодний сундучок»	1-2 неделя Декабря
5	Областной конкурс хоровых коллективов «Хоровые ассамблеи»	Февраль-Март
6	Областной конкурс детской песни «Орлята учатся летать »»	Апрель- май

Модуль 4 «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

1	Игровая программа «Защитники Земли Русской»	2-3 неделя февраля
2	Игровая программа по ПДД «Правила дорожного движения достойны уважения.»	15-20 Октября
3	Беседы по правилам дорожного движения с обучающимися детских объединений.	Ежемесячно

4	Беседы с обучающимися детских объединений «Правила гигиены и правила безопасности»	Ежемесячно
---	--	------------

Модуль 5 Работа с родителями.

№	Мероприятие	Сроки
1.	Дни открытых дверей для родителей	Сентябрь
2.	Родительское собрание «Организация учебно- воспитательного процесса в объединении»	Сентябрь
3	Проведение отчетных концертов, отчетных выступлений, в том числе в формате онлайн, для родительской общественности с целью демонстрации достижений воспитанников	Декабрь Май
4	Индивидуальные консультации для родителей	В течение года по заявкам
5	Тематические родительские собрания в объединениях.	В течение года

Тематика родительских собраний

№	Тема собрания	Сроки проведения
1	Организационное собрание.	Сентябрь
2.	«Вместе за безопасность». Безопасность детей и профилактика ПДД	Сентябрь
3	«Ребенок 21 века: особенности социального и творческого развития»	Октябрь
4	«Сохранение здоровья в семье»	Февраль
6	«Безопасное лето»	Май

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1

Общая физическая подготовка (ОФП).

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

- 1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.***
- 2. Подъем прямых ног из положения виса.***
- 3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.***
- 4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.***
- 5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.***
- 6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.***
- 7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.***

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног -«велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

12. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

13. Сидя на полу, выполнять с крестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Приложение 2

- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад.
1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
 2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
 3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
 4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
 5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
 6. Из положения стоя на коленях перекаат вперёд прогнувшись.
 7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
 8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
 9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
 10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
 11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
 13. Длинный кувырок вперёд.
 14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
 15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
- Легкоатлетические упражнения — это упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60м., повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с12 лет) и по 40м (с14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи условные окопы, количество препятствий от 4-10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

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

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, русская лапта, ручной мяч, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.

Приложение 3

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

8. То же, но с отягощением.

9. Прыжки через скакалку.

10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй - на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1 -1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Набрызгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз - стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем вовремя, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Приложение 4

4.Техническая подготовка

Техника нападения

1.Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасываниями партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча с кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6м, 9, м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.

5. Нападающие удары: 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 и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; 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.

5. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Приложение 5

5.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Приложение 6

6. Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Приложение 7

Контрольные испытания 1 г.

№ п/ п	Контрольные нормативы по ОФП	Баллы	Возраст учащихся							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,2-	5,1-	5,0-	5,0-	4,9-	4,9-	4,8-	4,8-5,2
		4	5,5	5,6	5,3	5,4	5,3	5,2	5,2	5,3-6,0
		3	5,6-	5,7-	5,4-	5,5-	5,4-	5,3-	5,3-	6,1 и
			6,5	6,3	6,1	6,2	6,0	5,9	6,0	бол.
			6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,2 и бол.	6,3 и бол.	6,1 и бол.	6,0 и бол.	6,1 и бол.	
2.	Челночный бег (5х6 м.) сек.	5	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
		4	12,5	12,2	11,8					
		3	13,0	12,7	12,3					
	Бег 92 м. «елочка» сек.	5	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
		4				29,2	28,5	27,9	27,3	26,7
		3				29,7	29,0	28,4	27,8	27,2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	156-	176-	176-	181-	181-	186-	191-	201-220
		4	170	185	190	200	200	205	210	181-200
		3	141-	151-	156-	161-	161-	166-	171-	170-180
			155	175	175	180	180	185	190	

			120- 140	130- 150	135- 155	140- 160	145- 160	155- 165	160- 170	
4.	Прыжок вверх с места (см.)	5 4 3	25 и бол. 22-24 19-21	28 и бол. 24-27 21-23	31 и бол. 27-39 23-26	36 и бол. 31-35 26-30	40 и бол. 35-39 30-34	44 и бол. 39-43 34-38	50 и бол. 46-49 45-39	55 и бол. 51-54 50-43
5.	Наклон вперед из положения сидя. (см.)	5 4 3	14,0 и бол. 11-13 8-10	15,0 и бол. 12-14 9-11	16,0 и бол. 13-15 10-12	18,0 и бол. 15-17 11-14	20 и бол. 16-19 12-15	20 и бол. 16-19 12-15	21 и бол. 17-20 13-16	21 и бол. 17-20 13-16
6.	Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)	5 4 3	230 и бол. 190- 229 160- 189	250 и бол. 221- 249 190- 220	271 и бол. 241- 270 211- 240	301 и бол. 271- 300 241- 270	361 и бол. 321- 360 281- 320	391 и бол. 351- 390 311- 350	420 и бол. 370- 419 320- 369	450 и бол. 400 449 350-399
Контрольные упражнения по СФП										
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5 4 3	3 2 1	4 3 2	4 3 2	5 4 3	6 5 4	- - -	- - -	- - -
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	5 4 3	6 5 4	7 6 5
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	5 4 3	4 3 2	6 5 4	7 6 5	7 6 5	9 8 6-7	- - -	- - -	- - -
	Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	6 5 4	7 6 5	8 7 6
3.	Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	5 4 3	6 5 4	7 6 5	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	6 5 4	7 6 5	8 7 6	- - -	- - -
	Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	7 6 5	8 7 6
4.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5 4 3	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5	- - -	- - -	- - -
	Нападающий удар из зоны 4 на	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	6 5 4	7 6 5	8 7 6

	точность (10 попыток)									
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)	5 4 3	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7	-	-	-	-
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7
	Переводно й балл		33	33	33	33	33	33	33	33

Оценочные материалы 1 год обучения

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	13	15	17
		Дев.	10	12	15
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	11	13	15
		Дев.	9	11	13
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	18	21	26
		Дев.	13	16	21
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	6	11	16
		Дев.	5	8	12
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	16	22	27
		Дев.	11	16	22
8	Верхние передачи над собой	Юн.	16	22	27
		Дев.	11	16	22

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

- а) физическое развитие
- б) физическая культура
- в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества
- б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр

776 года н.э.?

- а) Геракл
- б) Коробов
- в) Зевс

4. Кто такие элладники?

- а) победители Олимпиад
- б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр
- в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

- а) в 1885г.
- б) в 1890г.
- в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

- а) борьба
- б) тяжёлая атлетика
- в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

- а) Конституция
- б) Хартия
- в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

- а) быстрота
- б) гибкость
- в) вес
- г) сила
- д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

- а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени
- б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

- а) бокс
- б) плавание
- в) борьба
- г) гимнастика

- 11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**
- а) скоростно-силовых упражнений
 - б) упражнений на гибкость
 - в) силовых упражнений
- 12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:**
- а) позволяет избежать стрессовых ситуаций
 - б) обеспечивает ритмичность работы организма
 - в) позволяет правильно планировать дела в течение дня
- 13. Физическая подготовленность характеризуется:**
- а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды
 - б) хорошим развитием функциональных систем организма
 - в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- 14. Этапы закаливания водой:**
- а) обтирание, обливание душ, купание
 - б) обливание, обтирание, купание
 - в) душ, обтирание, обливание, купание
- 15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:**
- а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода
 - б) белки, жиры, углеводы, вода
 - в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
- 16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?**
- а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей
 - б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек
 - в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
- 17. Цель разминки при занятиях спортом:**
- а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям
 - б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям
 - в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
- 18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.**
- а) 60-80 ударов
 - б) 80-100 ударов
 - в) 100-120 ударов
- 19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:**
- а) до появления утомления
 - б) до увеличения амплитуды движения
 - в) до появления болевых ощущений
- 20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?**
- а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача
 - б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

Приложение №10

Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы					
	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е кол-во баллов	Методы диагностики
1	Организационно-волевые качества:				
1.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на ¼ занятия терпения хватает > чем на ¼ занятия терпения хватает на все занятия	3 4 5	наблюдение
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне иногда – самим ребёнком всегда – самим ребёнком	3 4 5	
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне периодически контролирует себя сам постоянно контролирует себя сам	3 4 5	
2	Ориентационные качества:				
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная заниженная нормальная	3 4 5	анкетирование тестирование
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне интерес периодически поддерживается самим ребёнком интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	3 4 5	
3	Поведенческие качества:				
3.1.	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 4 5	тестирование, метод незаконченно го предложения
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах участвует при побуждении извне инициативен в общих делах	0 4 5	

Приложение к программе,
утвержденной приказом МБУДО
ЦВР Володарского района г.Брянска
№ 97 от 01.09.2025

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2025-2026 учебный год

к программе

Волейбол
(название программы)

Педагога дополнительного образования: Кирюшин Павел Владимирович

уровень программы: стартовый

Место проведения занятий: МБОУ СОШ № 64

№ п/ п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	примеч ания
	по плану	по факту		всего	теория	практика			
1			Техника безопасности. Понятие о спортивной тренировке. Входной контроль.	2	2		Беседа. Инструктаж	Беседа	
2			Основные правила соревнований	2	2		Рассказ	Наблюдение	
3			Основное содержание тактики и тактической подготовки	2	2		Рассказ	Наблюдение	
4			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
5			Перемещения.	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
6			Перемещения. Развитие физических качеств	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
7			Перемещения. Развитие физических качеств	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
8			Перемещения. Развитие физических качеств	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
9			Перемещения. Развитие физических качеств	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	

10			Приём подачи	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
11			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
12			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
13			Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	2		2	Рассказ Игра	Наблюдение	
14			Верхняя прямая подача	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
15			Верхняя прямая подача	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
16			Верхняя прямая подача	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
17			Верхняя прямая подача	2		2	Упражнения Игра	Наблюдение	
18			Верхняя прямая подача с вращением	2		2	Рассказ Игра	Наблюдение	
19			Верхняя прямая подача с вращением	2		2	Упражнения	Наблюдение	
20			Верхняя прямая подача с вращением	2		2	Игра	Наблюдение	
21			Верхняя прямая подача с вращением	2		2	Упражнения	Наблюдение	
22			Верхняя прямая подача в прыжке	2		2	Игра	Наблюдение	

23			Верхняя прямая подача в прыжке	2		2	Упражнения	Наблюдение	
24			Верхняя прямая подача в прыжке	2		2	Игра	Наблюдение	
25			Верхняя прямая подача в прыжке	2		2	Упражнения	Наблюдение	
26			Верхняя прямая подача в прыжке	2		2	Игра	Наблюдение	
27			Верхняя прямая подача в прыжке	2		2	Упражнения	Наблюдение	
28			Атакующие удары	2		2	Игра	Наблюдение	
29			Атакующие удары	2		2	Рассказ Игра	Наблюдение	
30			Нападающий удар по неподвижному мячу	2		2	Упражнения	Наблюдение	
31			Нападающий удар по неподвижному мячу	2		2	Игра	Наблюдение	
32			Прямой нападающий удар	2		2	Упражнения	Наблюдение	
33			Групповые действия волейболистов	2		2	Игра	Наблюдение	
34			Нападающий удар с поворотом туловища	2		2	Упражнения	Наблюдение	
35			Нападающий удар с поворотом туловища	2		2	Игра	Наблюдение	

36			Упражнения на развитие прыгучести	2		2	Упражнения	Наблюдение	
37			Упражнения на развитие прыгучести	2		2	Игра	Наблюдение	
38			Блокирование в прыжке	2		2	Упражнения	Наблюдение	
39			Блокирование в прыжке	2		2	Игра	Наблюдение	
40			Прямой нападающий удар	2		2	Рассказ Игра	Наблюдение	
41			Прямой нападающий удар	2		2	Упражнения	Наблюдение	
42			Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам	2		2	Игра	Наблюдение	
43			Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам	2		2	Упражнения	Наблюдение	
44			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
45			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
46			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	

47			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
48			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
49			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
50			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
51			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
52			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
53			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
54			Групповые тактические действия в нападении	2		2	Игра	Наблюдение	

			Система игры в защите «углом вперед»						
55			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
56			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
57			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
58			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
59			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
60			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
61			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	

62			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
63			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
64			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
65			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
66			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
67			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Упражнения	Наблюдение	
68			Групповые тактические действия в нападении Система игры в защите «углом вперед»	2		2	Игра	Наблюдение	
69			Групповые тактические действия в нападении	2		2	Упражнения	Наблюдение	

			Система игры в защите «углом вперед»						
70			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	2		2	Игра	Наблюдение	
71			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	2		2	Упражнения	Наблюдение	
72			Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Беседа.	Тестирование	

**Управление образования Брянской городской администрации
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска**

Принята на заседании.
педагогического совета
Протокол №1
От «29» августа 2025 г.



Утверждаю:

И. о. директора

Е. А. Сухинина

Приказ № 97

от «01» сентября 2025 г.

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Путешествие по тропе здоровья»

Уровень освоения программы:
ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Балабко Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Брянск, 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи.....	11
1.3	Планируемые результаты.....	13

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1	Содержание программы	17
2.2	Учебный план.....	18
2.3	Оценочные материалы и формы аттестации.....	27
2.4	Методические материалы.....	33
2.5	Список литературы.....	42
2.6	Календарный учебный график.....	44
2.7	Рабочая программа воспитания.....	45
2.8	Календарно-тематическое планирование.....	48

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе методических рекомендаций и пособий:

- учебное пособие «Аэробика». Теория и методика проведения занятий» под редакцией Макинченко Е.Б. и Шестакова М. П.,
- программа по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- программа «Фитнес – аэробика», авторов составителей: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В. С. и рассчитана на возраст 6-18 лет;
- с опорой на методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес-аэробики России (2011 год);
- методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика»;
- учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания».

Нормативно-правовая основа программы

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

15. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
16. Законом Брянской области от 8 августа 2013 года №62-З «Об образовании в Брянской области».

- 17.Постановление Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»
- 18.Распоряжение правительства РФ от 01.07.2025 №1745-Р «О внесении изменений в распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р и об утверждении плана мероприятий по реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 – 2030 годы)»
- 19.Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 20.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- 21.Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298Н).
- 22.Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- 23.Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- 24.Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- 25.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 26.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 27.Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закреплено деление дополнительных общеобразовательных программ на общеразвивающие и предпрофессиональные программы (гл. 10, ст. 75, п. 2)
- 28.Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путешествие по тропе здоровья» содействует формированию у детей культуры тела, и движения, телесного

здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата средствами фитнес-аэробики. Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение

двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья.

Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе.

Концепция развития дополнительного образования детей предлагает один из путей решения этой проблемы, определяя направления программ дополнительного образования, выделяя такое актуальное направление, как «удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом». А одним из результатов реализации Концепции развития дополнительного образования детей должен стать «рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости детей и молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни».

Использование детской аэробики в системе дополнительного образования, может способствовать обновлению занятий физической культурой и спортом школьников.

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия аэробикой актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Работы известного физиолога В.М. Бехтерева доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений с элементами аэробики влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения под музыку с мячами, тренажёрами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить координацию, гибкость, выносливость, а значит развить у ребёнка психомоторные способности. В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь детей более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров.

Аэробика является частью фитнеса, то есть входит в систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов командного спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе Дома школьника.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение фитнес-аэробики в учреждении дополнительного образования детей актуально и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» разработана с опорой на методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес-аэробики России, методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика», учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания», программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России).

Новизна. Данная программа является адаптированной для педагогов дополнительного образования по фитнес-аэробике (возраст занимающихся от 11 до 16 лет). В данной работе предоставлен программный материал для спортивно-оздоровительных групп, указаны конкретные методические рекомендации по организации, планированию и объёму тренировочной работы, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и возможностей занимающихся.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» разработана на основе личного опыта педагога и реализуется в учреждении:

- в содержании успешны интегрированные занятия хореографии и фитнеса;
- включение обучающихся в социально-значимые мероприятия, способствующие популяризации здорового образа жизни.

Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к самоанализу, самосовершенствованию, самонастройке, формирования состояния боевой готовности.

Отличительной особенностью программы является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и ученика.

Педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Занятий физической культурой согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей разного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье (неправильное питание, гиподинамия, зависимость от гаджетов и др.) и лишь немногие способны его укрепить.

Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные

механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-16 лет, где содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся.

В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов.

Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья

Комплектование постоянного состава группы детей и подростков осуществляется в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей и допуска врача.

Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе стартового уровня – 15 человек.

Возраст	Основная направленность занятий
11-16 лет	Подростковая фитнес – аэробика: классическая, степ, фанк - аэробика, джаз - аэробика, хип - хоп, фитнес - аэробика с предметами, стретчинг, пилатес, игры.

Уровень, объём и срок освоения программы, модулей.

Уровень программы ознакомительный.

Объем программы 144 часа. Срок освоения 1 год

Формы обучения

Обучение очное

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности образовательного процесса:

Занятия фитнес-аэробикой представляют собою комплексную гимнастику, органично соединяющую в себе танцевальные и игровые упражнения. Упражнения подбираются с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности учащихся. В ходе изучения и отработки аэробных физических упражнений создаются танцевальные номера. В ходе всего периода обучения охватываются несколько видов аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика. Весь процесс обучения строится на использовании общеразвивающих танцевальных упражнений, выполняемых под различные стили музыки. В ходе занятий отводится время на подготовку учащихся в качестве юных инструкторов, которым в дальнейшем предлагается самостоятельно проводить элементарную разминку, танцы-игры, динамическую паузу для своих сверстников на уровне образовательного учреждения.

1.2

Цель и задачи программы

Цель: формирование у школьников осознанного эмоционально- положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами фитнес-аэробики.

Задачи:

Образовательные

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки;
- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

Воспитательные

- содействовать формированию у обучающихся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизма;
- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.
- воспитать внутреннюю культуру, привить учащимся любовь к танцевальному искусству
- обучить детей актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;
- научить в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную смысловую окраску, развивать музыкальность;
- способствовать развитию умения применять выявленные творческие способности, полученные знания в практической деятельности;

- сформировать навыки и умения для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;

Развивающие (оздоровительные)

– сохранение и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- развитие координации, гибкости, а также устранение закомплексованности и стеснения, мешающие полноценному развитию личности;

- развитие у детей чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;

- развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно - пространственных, временных, ритмических способностей, творческую активность и самостоятельность;

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни

1.3

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умение договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

Предметные результаты:

- знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Программа состоит из двух модулей:

Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)

Цель: создать условия для гармоничного развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

Задачи:

- Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- Формирование общих представлений об аэробике, освоение подготовительных и базовых элементов фитнес-аэробики, комплексов специальной физической подготовки.
- Способствовать укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, развитию подвижности и эластичности суставов и связок, развитие музыкальности, пластической выразительности, координации движений, ориентации в пространстве, навыков коллективной творческой деятельности и культуры общения.
- Способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

Фиксация результата: конкурс, акция, соревнование, фитнес фестиваль.

Модуль II: «Композиция и постановка выступлений» (76 часов)

Цель: создать условия для организации коллективной творческой деятельности, благоприятной среды развития успешной личности в современном обществе, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Задачи:

- Обучить алгоритму составления мини-комплексов саморазвития по фитнес-аэробике;
- Расширить личностный опыт детей, через создание танцевальных композиций для выступлений из основных элементов танцевальной аэробики;
- Познакомить со спецификой постановочной работы, объединить детей разного возраста на основе творческого сотрудничества;
- Способствовать формированию сценической культуры обучающихся в современных условиях, устойчивых традиций участия и проведения оздоровительных и социально-значимых мероприятий.
- Систематизировать материалы (музыкальные, видео) созданные в процессе подготовки и проведения соревнований, фитнес фестивалей в течение учебного года.

Содержание программы

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1 Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение. Понятие фитнес-аэробики.	2	2		Беседа
2	Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).	22	10	9	Беседа
2.1	Тема 1: «Что такое здоровье?»	8	4	4	Беседа
2.2	Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.	6	2	4	Сдача нормативов
2.3	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	4	2	2	Круговая тренировка, подвижные игры
2.4	Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.	4	2	2	Опрос
3	Раздел 3: Специальная физическая подготовка.	22	12	10	Контр. занятие
3.1	Тема 1: Базовые шаги аэробики	2	2		Опрос

3.2	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	4	2	2	тренировка
3.3	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	4	2	2	тренировка
3.4	Тема 4: Танцевальная аэробика.	4	2	2	тренировка
3.5	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	4	2	2	Опрос
3.6	Тема 6: Степ – аэробика	4	2	2	Опрос
4	Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.	18	9	9	Контр. занятие
4.1	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	2	1	1	Опрос
4.2	Тема 2: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	4	2	2	Беседа
4.3	Тема 3: Общефизическая подготовка в аэробике.	4	2	2	Беседа
4.4	Тема 4: Игры (подвижные, танцевальные).	4	2	2	Беседа
4.5	Тема 5: Специальная физическая подготовка в аэробике.	4	2	2	Опрос
5	Раздел 5: Работа над рисунком танца	18	4	14	Зачет
5.1	Тема 1: Постановка рисунка.	6	2	4	Беседа
5.2	Тема 2: Общефизическая подготовка в аэробике.	12	2	10	Зачет
6	Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»	8	4	4	Опрос
6.1	Тема 1: Показательные выступления.	4	2	2	Опрос
6.2	Тема 2: «Живи, танцуя - танцуй живее!»	4	2	2	Опрос
7	Раздел 7: Итоговое занятие	54	16	38	Конкурсы, Соревнования, викторины
	Итого:	144	57	87	

2.2 Содержание учебного плана программы

Раздел №1 Введение.

Тема 1: Понятие фитнес- аэробика.

Теория Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнес-аэробике.

Раздел №2 Общефизическая подготовка (силовая аэробика).

Тема 1: что такое здоровье.

Теория: Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное.

Практика: Составление таблицы «Здоровый образ человека».

Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.

Теория: Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов.

Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.

Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп иголки; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.

Практика: Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

Раздел №3 Специальная физическая подготовка.

Тема 1: Базовая аэробика.

Практика: Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика: Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.

Практика: Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

Тема 4: Танцевальная аэробика.

Практика: Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

Тема 5: Хип - хоп аэробика.

Практика: Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

Тема 6: Степ - аэробика.

Теория: Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

Практика: Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика: Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.).

Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.

Практика: Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки.

Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.

Теория: Правила составления танцевальной связки.

Практика: Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

Раздел №5 Работа над рисунком танца.

Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

Теория: Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни!

Тема 1: «Показательные выступления»

Практика: Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

Раздел №7 Итоги уровня.

Тема 1: Живи, танцуя - танцуй живее!

Практика: Показательные выступления на уровне образовательного учреждения

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры. Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Дидактические карточки

Спортивный зал

Технические средства обучения

Музыкальная акустическая система

Ноутбук

Проектор

- Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики.
- Видеозаписи с обучающими комплексами,
- Кардио тренировками; выступления с соревнований различного уровня;
- Видео динамических пауз.
- Пособия: «Хип – хоп аэробика»,
«Базовые шаги аэробики»,
«Основы степ – аэробики»
- Презентации: «Фитнес в картинках»,
«Пилатес»
- Методические рекомендации Учебно-практическое оборудование
- Мат гимнастический
- Гимнастические коврики 12 200х90мм
- Степ платформы 12 три уровня высоты 15, 20, 25см, 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг. ---- Скакалки
- Гантели 12 Вес 1 кг (пары)
- Мячи резиновые 12 Диаметр 15 см
- Эспандеры резиновые 12
- Палки гимнастические 24

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы обеспечивающие реализацию программы):

- Ссылки на сайты, web-страницы:

1. Fit Curves _Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела
<https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/>
2. ФИТНЕС для НОВИЧКОВ
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h>
3. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» <https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>
4. Тесты «Ваша фитнес мотивация» <https://medaboutme.ru/services/tests/all/>
5. SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео
<https://sportadvice.ru/detskiy-fitness>
6. GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов» <https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html>
7. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: <https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>
- 8.D*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка?
<https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitness-naskolko-eto-polezno-dlya-vashego-rebenka/>

- Ссылка на on-line-журналы:

1. SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образе жизни! <https://shape.ru/>
 2. Фитнес | Онлайн-журнал <https://worldclassmag.com/fitness/>
 3. Фитнес-журнал [fitfit.ru>zhurnal/ http://www.fitfit.ru/zhurnal/](http://www.fitfit.ru/zhurnal/)
 4. WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!».
<https://womanshape.ru/>
 5. Электронный научно-методический журнал «Фитнес: теория и практика» <http://fitness.esrae.ru/>
4. Блог «Osporte»_Особенности детского фитнеса: виды и польза
<https://osporte.info/detskiy-fitness-10>

- Ссылки на on-line-статьи и on-line-книги:

1. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях»
https://medaboutme.ru/articles/15_prostyx_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnesom_v_domashnikh_usloviyakh/
2. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков»
<https://sayanogorsk.susport.ru/blog/fitness/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/>
3. MIRFITNESS.INFO_K совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома»<https://mirfitness.info/fitness-doma/>
4. Тренировки от Motify смотреть онлайн
<https://www.ivy.ru/collections/trenirovki-ot-motify>
5. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины»

<https://monster-book.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny>

6. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача» <https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitness-glazami-vracha>
7. Книги о фитнесе <https://monster-book.com/fitness?page=1>
8. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеров <https://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitness-instruktorov/>
9. Холлис Либман «1,500 стретчинг-упражнений» <https://monster-book.com/1500-stretching-uprazhneniy>
10. Оксана Хомски «Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях» <https://monster-book.com/fitness-dom-effektivnaya-trenirovka-v-domashnih-usloviyah>
11. Хелен Вандербург «Смешанные тренировки» <https://monster-book.com/smeshannye-trenirovki>

12. Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев «Энциклопедия фитнеса»
<https://monster-book.com/enciklopediya-fitnessa>
13. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ – аэробика» [Электронный ресурс] <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>.
14. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html
15. Филипп Рихтер и Эрик Хебген «Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии» https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue_tochky.pdf
16. Книги о фитнесе <https://fitunion.pro/blog/podborka-knig-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj-fitnessist/>
17. Сапожникова О.В. «Фитнес» _Учебное пособие <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, специалистом по физической культуре и спорту, обладающим профессиональными компетенциями в области фитнес – аэробики, знающим специфику дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей разного возраста, имеющим практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Требования техники безопасности во время проведения занятий фитнес – аэробикой

Во время выполнения комплексов и упражнений танцевально-ритмической гимнастики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; работа с

отягощениямина выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки.

2.4 Формы аттестации

Промежуточная аттестация проходит в декабре в форме самостоятельной работы (творческие и проблемные задания). Итоговая аттестация проходит в мае в форме контрольных вопросов и заданий (лист самооценки).

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и педагогов.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуя – танцуй живее!», на котором обучающиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

Значимым образовательным событием, завершающим программу, является фестиваль «Мы выбираем здоровый образ жизни», проходящий в форме бенефиса, где учащиеся показывают свои лучшие конкурсные номера.

2.5 Оценочные материалы. Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме опросника и упражнений; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам учебного года каждый учащийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу».

Наименование оценочного материала	Краткая характеристика оценочного материала	Вид и назначение оценочного материала по программе
Опросник, упражнения	Вводная беседа по программе, входной диагностики в форме тестирования	Вводный контроль Текущий контроль

Спортивные эстафеты	Цель: определение общей физической и специальной физической подготовки	Промежуточная аттестация Итоговый контроль
Самостоятельная работа	Творческие и проблемные задания	
Лист самооценки	В форме контрольных вопросов и заданий.	

Входная диагностика

Уровень		Высокий	Средний	Низкий
Виды упр. и движений				
1.	Знания об аэробике	Знает, что такое аэробика, ее виды	Имеет слабое представление об аэробике	Не имеет представление об аэробике
2.	Гибкость	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат
3.	Сила	Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания	Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом	Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и присесть
4.	Координация движения	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движения	Не может выполнить упражнения на координацию движения
5.	Музыкальные способности	Хорошо развиты слухи чувство ритма, движения выполняет под такт музыки	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки

Самостоятельная работа. Промежуточная аттестация.

Наименование: «Сигналы рукой»

Описание: Обучающиеся показывают сигналы рукой, обозначающие понимание или непонимание изученного материала (в ходе объяснения педагогом каких – либо понятий, принципов, двигательного действия и т.п.). Перед началом занятия следует договориться с учащимися об использовании условных сигналов:

- «Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;
- «Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;
- «Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

Оценивание проводит педагог, обучающийся (самооценка). Цель проведения: анализ понимания объясняемого материала; определение темпа урока. По итогам оценивания педагог может продолжить объяснение или объяснить непонятный материал повторно.

Наименование: «Если бы я был учителем»

Описание: Учащимся предлагается, поставив себя на место педагога, объяснить группе тему, показать изученные двигательные действия, танцевальную связку и т. п. Оценивание проводит педагог, обучающиеся (взаимное оценивание работы). Цель проведения: Педагог может выявить ошибки, трудности, неточности объяснения и показа, учащегося и откорректировать их.

Итоговый контроль

Творческое задание: Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего учащиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить движения за педагогом, артистизм.

Критерии оценки:

«Высокий» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Средний» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Низкий» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

(для обучающихся стартового уровня)

		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

Регулирование нагрузки

Нагрузка, получаемая на занятиях аэробикой, зависит не только от содержания упражнений, но и от регулирования следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуду движений, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей (табл.1).

Таблица 1

№ п/п	Части занятия	Длительность	Темп	Количество муз. Акц/мин.
1	Разминка	10	умеренный	60-90
2	Аэробная часть	25	выше среднего высокий	120-130 130-160
3	«Заминка»	3	умеренный средний	60-90 90-120

4	Партерные упражнения или упражнения с эспандером	15	средний	90-120
5	Заключительная «заминка»	7	медленный	40-60
	Длительность занятия		60	

Особое внимание следует уделить регулированию нагрузки упражнений силового характера с использованием эспандера (табл.2).

Таблица 2

	Начальная тренировка	Основная тренировка	Этап совершенствования
Количество упражнений	8-10	8-10	12-13
Количество серий	2	2-3	3
Количество повторений	8-10	12-15	12-15
Паузы отдыха (сек.)	60-120	60-120	60-90
Темп	Медленный	Медленный	Медленный
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	2-3

Лист самооценки «Как я освоил программу». Итоговая аттестация

Меня зовут _____

Возраст _____

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Итоговые задания</i>	<i>Выполняю с трудом</i>	<i>Легко выполняю</i>	<i>Могу научить другого</i>
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики – 10 раз.			
2.		Подъем туловища за 1 мин. Девочки – 20 раз, мальчики – 20 раз.			
3.		Прыжки на скакалке за 1 мин. Девочки – 70 раз, мальчики – 60 раз.			
4.		Стою в «Планке» 20 сек.			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку» 30 сек.			
7.		Шпагат			
8.		Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: - Джаз - Латино - Рок-н-ролл - Риверданс			

9.		Упражнения в партере: - «Краб» - «Казачок» - «Волна» - Дорожка «часы»			
----	--	---	--	--	--

10.		Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики			
11.		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
12.		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			
13.	Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей):				

2.6

Методические материалы

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление, располагающее огромными ресурсами. Уникальность аэробики заключается в следующем:

Во-первых, наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивный и оздоровительный – обеспечивающий детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических). Во-вторых, вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив), способствующий тому, что каждый ребенок может себя проявить.

В-третьих, простор для творчества, проявляющийся в новых направлениях.

В-четвертых, аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Программа основывается на основных педагогических принципах:

– *Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.*

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

– *Систематичность.* Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

–Вариативность. Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

–Наглядность. Показ руководителем упражнений.

–Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

–Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Содержание и объём информации на занятиях зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Для поддержания интереса к занятиям аэробикой педагогу необходимо соблюдать определённую стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

При проведении занятий аэробикой широко используются традиционные методы:

–Словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

–Наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

–Практический метод: выполнение упражнений учащимися;

–Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

–Расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

Для формирования волевых качеств, учащихся необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений.

Используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль».

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй

- с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных *приёмов*:

- Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);
- Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком.

Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться не-сколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

Структура занятия по фитнес-аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Первая группа упражнений – это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Задача: вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую

«накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

Подготовка показательного номера, который в дальнейшем можно представлять на конкурсе или фестивале по аэробике.

На первых занятиях учащиеся разучивают элементарные комплексы упражнений аэробики и корректируют допускаемые ошибки. Затем данные комплексы соединяются в танцевальные комбинации. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку.

После выбираются: наиболее удачные танцевальные связки, отвечающие номинации соревнования по фитнес – аэробики; музыкальное сопровождение, соответствующее выбранному стилю танца.

Далее добавляем рисунки, перестроения и перемещения. Отрабатываем данный танец до автоматизма.

При подготовке к соревнованиям из всех учащихся выбирается нужное количество участников (6-8 чел. и 2 человека запасных) в соответствии с требованиями предъявляемыми к номинациям соревнований.

Первое выступление происходит на уровне образовательного учреждения. Производится видеозапись танцевального номера, чтобы со стороны просмотреть все ошибки, которые учащиеся допускают, работая на зрителя. Проведя работу над ошибками и отработав правильный вариант танца, группа выходит на соревнования более высокого уровня.

Привлечение учащихся к популяризации ЗОЖ.

Цель: популяризация здорового образа жизни среди сверстников школ города.

Формы: социальное проектирование, танцевальные акции, флешмобы, мастер-классы.

Содержание мероприятий по популяризации ЗОЖ должно сориентировать детей на формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Процесс приобщения детей к ЗОЖ будет более эффективным и продуктивным в случае привлечения их к участию в мероприятиях спортивно- оздоровительной направленности в качестве инструкторов, волонтеров, помощников руководителя.

***Результатом* такой деятельности будет являться увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.**

Для воспитания товарищества и взаимовыручки используют игры и эстафеты. В моменты победы и проигрыша необходимо учить детей взаимопониманию, уважению и честности.

Все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции, так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений.

Эффективным приемом в обучения является использование видеоматериала:

- для эффективности осуществления анализа выполняемых движений;
- просмотра показательных выступлений команд по фитнес-аэробике с первенств, чемпионатов, кубков различного уровня (областных, региональных, российских соревнований), которые являются образцом правильного исполнения технических элементов;
- при разучивании базовых шагов классической аэробики и основных элементов танцевальных направлений.

Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать

ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона, музыкальное сопровождение исполняет роль лидера, задающего ритм, темп, в целом – нагрузку.

Учет параметров темпа:

1. В разминке темп музыкальной фонограммы составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту;
2. В основной части:
 - классическая (базовая) аэробика: от 140 до 160 музыкальных акцентов в минуту; для занимающихся старшего возраста, неподготовленных и имеющих отклонения в состоянии здоровья темп фонограммы не более 110-140 музыкальных акцентов в минуту;
 - степ-аэробика: от 120-130 до 140 музыкальных акцентов в минуту. Работа при темпе 140 музыкальных акцентов в минуту возможна при условии технического правильного выполнения движений;
 - при занятиях силовой аэробикой возможен различный темп в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности занимающихся и т.д.;
 - в танцевальной аэробике: темп различен и зависит от танцевального направления.

В заключительной части занятия темп – свободный.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.
2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. — М.: Дрофа, 2008. — 97 с.
3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. — СПб. КАРО, 2015. — 128 с. — (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. — М.: Федерация аэробики России, 2003. — 89 с.
5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. — М.: «Федерация аэробики России», 2002. — 232 с.
6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. — М.: «Федерация аэробики России», 2002. — 216 с.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. — М.: Феникс, 2003.— 325 с.
8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. — М.: 2000. — 74 с.
9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов

дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.

11. Фрилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутини др.; под общ. Ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. – 92 с.

Для учащихся:

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

Календарный учебный график

№ группы. Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Группа №1. Первый год обучения	сентябрь	май	36	144	Два раза в неделю по 2 часа
№2. Первый год обучения	сентябрь	май	36	144	Два раза в неделю по 2 часа

Зимние каникулы: с 1 по 8 января

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Путешествие по тропе здоровья»

Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания детского объединения «Путешествие по тропе здоровья» (группа 1,2) физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программы воспитания МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска и предназначена для обучающихся от 11 до 16 лет. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Нормативно-правовая база:

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. от 18.06.2017);

- План основных мероприятий по программе "Десятилетие детства" (утв. Указом Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Цель: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок,

способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс с целью обеспечения самореализации личности;
- предоставление личности ребенка широких возможностей выбора индивидуальной траектории для развития своих способностей и наклонностей;
- развитие самоуправления обучающихся, предоставление им реальной возможности участия в управлении образовательным учреждением, в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;
- формирование у детей и подростков через систему воспитательной работы позитивных ценностей, гражданских установок, активной жизненной позиции, патриотизма;
- приобщение к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социальной адаптации в обществе.

Мониторинг эффективности реализации программы

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Общая процедура наблюдения включает следующие этапы:

- 1) определение целей и задач наблюдения;
- 2) выбор объекта;

- 3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и обеспечивающего сбор необходимой информации;
- 4) выбор способов регистрации наблюдаемого;
- 5) обработка и интерпретация полученной информации.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

Календарный план воспитательной работы объединения «Путешествие по тропе здоровья»

Модуль 1. Ключевые обще учрежденческие дела

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.1. Гражданско-патриотическое направление		
1.1.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.		
1	Тематическое занятие, посвященное Дню космонавтики «Через тернии к звездам»	3 неделя Апреля
2	Мероприятия в детских объединениях, посвященные празднованию Дня Победы	4 неделя апреля – 2 неделя Мая
3	Участие в Вахте памяти по местам партизанской Славы	2 неделя Мая
1.1.2. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя, посвященная празднованию Дня города.	10-17 сентября
2	Неделя правовых знаний для обучающихся «Правила доверия».	1 неделя октября
3	Неделя, посвященная празднованию Дня Победы.	1 неделя мая

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.2.1. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя посвящения в туристы.	6-16 сентября
2	Открытые занятия посвященное Дню Победы	4 неделя апреля

1.3. Мероприятия, направленные на воспитание семейных ценностей.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.3.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.		
1	Игровые программы, мастер-классы. Святочная неделя, календарь народных праздников.	1-2 неделя января по отдельному плану
2	Мероприятия в детских объединениях, посвященное Празднованию Масленицы	3 неделя февраля – 1 неделя марта
3	Мероприятия в детских объединениях, посвященное 23 февраля и Международному женскому дню 8 Марта	Февраль-март
1.3.2. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя добра	2-3 неделя апреля

Модуль 2. «Самоуправление»

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Акция «Спасибо матери солдата». Изготовление открыток и вручение их в Комитете Солдатских матерей	20-30 ноября
2	Акция «Открытка Защитнику Отечества». Изготовление и вручение открыток в Совете Ветеранов Володарского района.	2 неделя февраля
3	Участие в Новогодних акциях «Подари праздник городу».	Декабрь

4	Неделя правовых знаний для обучающихся «Правила доверия».	1 неделя октября
---	---	------------------

Модуль 3 «Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное развитие»

1	Запись и размещение онлайн-поздравлений ветеранам ВОВ	1-2 недели Мая
2	Районный Фестиваль флористических композиций «Мой Брянск»	Сентябрь
3	Муниципальный конкурс детского творчества «Год 41-й, начало июня».	с 1 по 22 июня
4	Районный конкурс новогодней елочной игрушки «Новогодний сундучок»	1-2 неделя Декабря

Модуль 4 «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

1	Игровая программа «Защитники Земли Русской»	2-3 неделя февраля
2	Беседы по правилам дорожного движения с обучающимися детских объединений.	Ежемесячно
3	Беседы с обучающимися детских объединений «Правила гигиены и правила безопасности»	Ежемесячно
4	Участие в муниципальных, городских и областных соревнованиях	В течении года

Модуль 5 Работа с родителями.

№	Мероприятие	Сроки
1.	Дни открытых дверей для родителей	Сентябрь
2.	Родительское собрание «Организация учебно- воспитательного процесса в объединении»	Сентябрь
3	Индивидуальные консультации для родителей	В течение года по заявкам
4	Тематические родительские собрания в объединениях.	В течение года

Тематика родительских собраний

№	Тема собрания	Сроки проведения
1	Организационное собрание.	Сентябрь
2	«Ребенок 21 века: особенности социального и нравственного развития»	Октябрь
3	«Безопасное лето»	Май

Календарно-тематическое планирование

Объединение: «Тропами здоровья»

Занятие	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов					Прим.
							Форма занятия	Форма контроля	
				всего	теория	практика			
1			Введение. Понятие фитнес-аэробика.	2	1	1	Беседа		
2			«Что такое здоровье?»	2		2	Практич. занятия	Самостоят. работа	
3			Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.	2	1	1	Беседа	Беседа	
4			Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	2		2	Беседа	Беседа	
5			Общеразвивающие упражнения для ног.	2	1	1	Бесед	Опрос	
6			Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	2		2	Беседа	Опрос	
							Практич. занятия	Самостоят. работа	

7			Общефизическая подготовка в аэробике.	2	1	1	Беседа	Беседа	
8			Базовые шаги аэробики	2		2	Виктори-на	Викторина	
9			Упражнения на растягивание (стретчинг).	2	1	1	Беседа	Беседа	

10			Пилатес. Элементы йоги.	2		2	Практич. занятие	Самостоят. работа	
							Викторина	Викторина	
11			Танцевальная аэробика	2	1	1	Беседа Опрос		
12			Степ – аэробика.	2	1	1	Беседа	Опрос	
13			Игры (подвижные, танцевальные).	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
14			Специальная физическая подготовка в аэробике	2		2	Эстафеты	Соревнование	
15			Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	2		2	Эстафеты		
16			«Наше здоровье и от чего оно зависит?»	2		2	Беседа	Беседа	
17			Понятие о спортивных тренировки. Профилактика	2	1	1	Практич. занятие	Самост. работа	

			спортивного травматизма.						
18			Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	2	1	1	Беседа	Беседа	
19			Общеразвивающие упражнения для ног.	2	1	1	Викторина		

20			Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	2	1	1	Беседа	Беседа	
21			Общефизическая подготовка в аэробике	2	1	1	Беседа	Беседа	
22			Базовые шаги аэробики.	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
23			Игры (подвижные, танцевальные).	2	1	1	Беседа	Беседа	
24			Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	1	1	Беседа	Беседа	
25			Танцевальные связки базовых шагов.	2	1	1	Беседа	Беседа	
26			«Мы за здоровый образ жизни!	2	1	1	Занятие- игра	Открытое занятие	
27			«Здоровье – главная ценность человека»	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
28			Гигиена спортсмена.	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	

			Контроль и самоконтроль в спорте.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

29			Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
30			Общеразвивающие упражнения для ног.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
31			Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
32			Общепфизическая подготовка в аэробике.	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
33			Самостоятельная постановка танцевальной связки	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
34			Танцевальные связки базовых шагов.	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
35			Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
36			Специальная физическая подготовка в аэробике.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
37			Танцевальные связки базовых шагов.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	

38			Общефизическая подготовка (силовая аэробика).	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
----	--	--	---	---	--	---	------------------	-----------------	--

39			Здоровье – главная ценность человека»	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
40			Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
41			Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	2	1	1	Практич. занятие	Контрол. занятие	
42			Общеразвивающие упражнения для ног.	2	1	1	Практич. занятие	Контрол. занятие	
43			Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	2	1	1	Практич. занятие	Контрол. занятие	
44			Общефизическая подготовка в аэробике.	2	1	1	Практич. занятие	Контрол. занятие	
45			Упражнения на растягивание (стретчинг)	2	1	1	Практич. занятие	Зачет	
46			Пилатес. Элементы йоги	2	1	1	Практич. занятие	Зачет	
47			Танцевальная аэробика.	2	1	1	Беседа	Беседа	
48			Степ – аэробика	2		2	Беседа	Беседа	

49			Самостоятельная постановка	2		2	Беседа	Беседа	
----	--	--	----------------------------	---	--	---	--------	--------	--

			танцевальной связки.						
50			Танцевальные связки базовых шагов	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
51			Выполнение танцевальной связки на музыкальный квадрат.	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
52			«Здоровье – главная ценность человека»	2	1	1	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
53			Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
54			Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
55			Общеразвивающие упражнения для ног.	2		2	Эстафеты	Эстафеты	
56			Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	

57			Общефизическая подготовка в аэробике.	2		2	Практич. Заняти я	Пед. наблюдение	
58			Игры (подвижные, танцевальные).	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
							Эстафеты	Соревнование	

59			Комплекс ОРУ для нижних конечностей Подвижные игры	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
60			Подвижные игры Комплекс ОРУ для туловища	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
61			Спортивные эстафеты	2		2	Эстафеты	Практич. занятие	

62			«Мы за здоровый образ жизни!»	2		2	Эстафета	Соревнование	
63			Комплекс ОРУ для нижних конечностей	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
64			Комплекс ОРУ для туловища Спортивные эстафеты	2		2	Практич. занятие	Практич. занятие	
65			Подвижные игры на улице	2		2	Практич. занятие	Тестирование Эстафеты	
66			Комплекс ОРУ для верхнего плечевого пояса Подвижные игры	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
67			Комплекс ОРУ для туловища Спортивные эстафеты	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
							Эстафеты	Эстафеты	

68			Подвижные игры на улице	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
69			Комплексы ОРУ Спортивные эстафеты	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
							Эстафеты	Эстафеты	
70			«Живи, танцуя - танцуй живее!»	2		2	Практич. занятие	Пед. наблюдение	
							Эстафеты	Эстафеты	
71			Спортивные эстафеты Веселые старты «Ура! Каникулы!»	2		2	Эстафеты	Эстафеты	
							Праздник	Соревнование	
72			Итоговое аттестация.	2	2		Зачет	Зачет	
			ИТОГО	144					

**Управление образования Брянской городской администрации
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:
И. о. директора _____ Е.А. Сухина
Приказ № 97
от «01» сентября 2025 г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Футбол»

Уровень освоения программы:
базовый

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель: Гридин Валерий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Брянск, 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	8
1.3. Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	10
Учебный план	10
Содержание учебного плана	11
Календарный учебный график.....	14
Условия реализации программы.....	15
Формы аттестации.....	15
Оценочные материалы.....	16
Методические материалы.....	19
Список литературы.....	21
Рабочая программа воспитания.....	23
Приложения.....	28

Изменения внесены по следующим пунктам:

1. Оптимизирован объем материала содержательной части программы;
2. Пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
3. Снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовая основа программы.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

29. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
30. Законом Брянской области от 8 августа 2013 года №62-З «Об образовании в Брянской области».
31. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»
32. Распоряжение правительства РФ от 01.07.2025 №1745-Р «О внесении изменений в распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р и об утверждении плана мероприятий по реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 – 2030 годы)»
33. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №

629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

34. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
35. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298Н).
36. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
37. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
38. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
39. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- 40.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 41.Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закреплено деление дополнительных общеобразовательных программ на общеразвивающие и предпрофессиональные программы (гл. 10, ст. 75, п. 2)
- 42.Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска.

Актуальность программы

Состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление детей, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Футбол - наиболее популярная и массовая игра, которая позволяет широко использовать ее как действенное средство физического развития и воспитания. Футбол является прекрасным средством гармонического развития. Данная программа дает возможность детям укрепить свое здоровье, освоить технику футбола, возможность комплексного развития. С каждым годом возрастает роль физической культуры и спорта во многих сферах жизни нашей страны. Для детей очень много соблазнов не идти на стадион, спортивные площадки для занятий физической культурой и спортом, что ведёт за собой к нарушениям и отклонениям их физического и умственного развития. Увлечение детей спортом, способствует решению

некоторых проблем. Освоение программы обеспечивает всестороннее развитие обучающихся, овладение ими техникой и тактикой современного футбола, развивают быстроту, ловкость, силу, выносливость, чувство коллективизма.

Отличительные особенности

Предварительного отбора для занятий в объединении не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на один год обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Повышение уровня движений детей осуществляется не только за счет организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам. Индивидуальная работа происходит во время групповых занятий. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными футболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Адресат программы

В группы принимаются дети 7-9 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающего на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Уровень, объём и срок освоения программы

Уровень программы-базовый

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

2 раза в неделю по 2 часа, за год - 144 часа;

Количество обучающихся в группах по 14 человек.

Формы и режим занятий

Основная форма организации образовательного процесса - групповые занятия в форме тренировки. Обучение в объединении очное, групповое.

Основными формами занятий являются:

Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).

Тренировки по индивидуальным планам;

Календарные соревнования;

Учебные, тренировочные и товарищеские игры;

Соревнования

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Индивидуальное тестирование.
- Контрольные игры.
- Соревнования.
- Анализ динамики результатов обучающихся

1.2. Цель программы:

Цель - формирование двигательной активности обучающихся, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Задачи программы:

Предметные:

- ✓ привлечение их к систематическим занятиям спортом.
- ✓ сформировать общие представления о технике игры в футбол;
- ✓ обучить навыкам игры в футбол;
- ✓ формирование навыка в технике владения мячом;
- ✓ расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- ✓ дать необходимые знания в области физической культуры и спорта.
- ✓ научить обучающихся организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Метапредметные:

- ✓ развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений;
- ✓ развивать волевые качества и формировать командный дух;
- ✓ развивать и расширять функциональные возможности организма подростка;

Личностные:

- ✓ сформировать у обучающихся потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ способствовать формированию и развитию у обучающихся таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- ✓ воспитывать у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма;
- ✓ выявление таланта и развитие одаренных спортсменов, создать условия для самореализации и спортивного совершенствования одаренных детей в детско-юношеском спорте, а также для формирования

мировоззрения, нравственных идеалов и норм поведения юных спортсменов в соответствии с запросами современного общества.

1.3. Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности обучающихся являются показатели, характеризующие их оздоровление и развитие:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных обучающихся в СДЮСШОР.

При реализации целей, задач и содержания данной программы ожидаются следующие результаты:

будут знать:

- историю развития футбола в России;
- основы правил игры;
- правила безопасной игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

будут уметь:

- выполнять ведение, остановку, передачу мяча;
- владеть техникой ударов по воротам;
- останавливать и передавать мяч;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теоретических	практических	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Игра
2.	Общефизическая подготовка	32		32	Соревнования
3.	Специальная физическая подготовка	30		30	Тренировка
4.	Техническая подготовка	54	2	52	Тренировка
5.	Тактическая подготовка	14	2	12	Устный опрос
6.	Соревнования	10		10	Соревнования, турниры
7.	Промежуточная аттестация	4		4	Тестирование Соревнования
	Итого	144	6	138	

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Практика. Техническая подготовка футболиста:

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов головой; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, вбрасывание мяча. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практика Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Практика. Физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки

в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Подвижные игры. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий

Практика - упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Соревнования:

Практика - правила поведения во время соревнований. Участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация:

Практика - проведение промежуточной аттестации. Сдача контрольных нормативов

Тактическая подготовка:

Теория. Правила игры и методика судейства:

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по футболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры

Теория - понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини футбол.

2.3. Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Футбол»

№ группы. Год обучения	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
	Начало обучения	Окончание обучения	Всего учебных недель			
№1 1 год обучения	1.09.2025	31.05.2026	36	144	два раза в неделю по 2 часа	Декабрь-промежуточная Май- итоговая
№2 1 год обучения	1.09.2025	31.05.2026	36	144	два раза в неделю по 2 часа	Декабрь-промежуточная Май- итоговая
№3 1 год обучения	1.09.2025	31.05.2026	36	144	два раза в неделю по 2 часа	Декабрь-промежуточная Май- итоговая
№4 1 год обучения	09.2025	31.05.2026	36	144	два раза в неделю по 2 часа	Декабрь-промежуточная Май- итоговая

2.4. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с футбольной площадкой;
- стадион с беговой дорожкой на 200 метров;
- спортивный инвентарь:
 - Игровое табло
 - Секундомер
 - Скамейки гимнастические
 - Скакалки
 - Мячи футбольные
 - Мячи набивные 1,2,3, кг
 - Насос электрический

2.5. Формы аттестации

Нормативные материалы по осуществлению групповых форм работы с учащимися (положения о соревнованиях, конкурсах, фестивалях);

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Наблюдение;
- Соревнования;
- Диагностика;
- Анализ мероприятий;
- Анализ результатов участия детей в мероприятиях

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Грамоты;
- Журнал;
- Тестирование;

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Соревнования;
- Товарищеские матчи;
- Открытые занятия;

2.6. Оценочные материалы

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, выполнение тестовых заданий, соревнование, сдача нормативов. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года

Наименование оценочных средств	Краткая характеристика	Вид назначения оценочного материала
Тесты Сдача нормативов	20 вопросов	Промежуточная аттестация
Тесты Сдача нормативов	6 нормативов по ОФП; 5 нормативов по СФП.	Итоговый контроль

Время и сроки проведения испытаний:

Итоговая аттестация обучающихся в мае месяце текущего года, промежуточная аттестация проводится на учебно-тренировочных занятиях в декабре.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных

требований по ТП, СФП и ОФП и тестовые задания по теории.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Физическая подготовка.

1. *Челночный бег 5*6м.*

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

2. *Челночный бег 3*10м.*

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. *Бег 30м.*

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

4. *Прыжок в длину с места.*

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5. *Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)*

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

6. *Подтягивание на перекладине (юноши).*

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с

выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3 мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

7. *Прыжок вверх с места (методика Абалакова).*

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

8. *Наклон вперед из положения сидя.*

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

10. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.

2.7. Методические материалы.

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

Методы и приёмы обучения

МЕТОД	ПРИЁМ
СЛОВЕСНЫЙ (ВЕРБАЛЬНЫЙ)	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия, диспут
НАГЛЯДНЫЙ	Иллюстрация, демонстрация
ПРАКТИЧЕСКИЙ	Упражнение, практические работы, лабораторные работы, практические задания
ВИДЕОМЕТОД	Просмотр, упражнения под контролем «электронного учителя»
ОБЪЯСНИТЕЛЬНО – ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ	Рассказ, лекция, объяснение, работа с учебником, демонстрация картин, кино – и диафильмов
ПОИСКОВЫЙ	Решение проблемных ситуаций, поисковая работа
Соревновательный	Игровой

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: методические разработки игр, бесед, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.; раздаточный материал (задания, предлагаемые обучающимся для изучения конкретных тем); разработки игр, модели, макеты; тематика опытной или исследовательской работы.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных футболистов – системность,

преимущество, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Необходимо обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление обучения уже на этапе начальной подготовки, не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа футболистов, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации

юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Только после того как юный футболист овладеет комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по игровому амплуа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр.
- М.: Проспект, 2008. - 208 с.
2. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / ЙенсБенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.
3. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001. - 136 с.
4. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс-ЛИТ, 2008. - 636 с.
5. Гиффорд, Клайв Все о футболе / КлайвГиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 108 с.
6. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2006. - 680 с.
7. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
8. Добронравов, Игорь Алексей Хомич. Биографический очерк / Игорь Добронравов. - М.: Книжный клуб, 2002. - 411 с.
9. Догановский, Дмитрий Zenit: история в лицах / Дмитрий Догановский. - М.: Иван Федоров, 2004. - 456 с.
10. Калянов, Г. Н. Московская футбольная лига 1910-1922 / Г.Н. Калянов. - Москва: Машиностроение, 2014. - 300 с.
11. Коробейник, А. В. Футбол. Самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2000. - 320 с.
12. Лекух, Дмитрий Мы к вам приедем... / Дмитрий Лекух. - М.: Ад Маргинем, 2014. - 255 с.

13. Малов, В. И. 100 великих футболистов / В.И. Малов. - М.: Вече, 2004. - 432 с.
14. Малов, Владимир Игоревич 100 великих футбольных клубов / Малов Владимир Игоревич. - М.: Вече, 2012. - 357 с.
15. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. - М.: Физическая культура, 2010. - 112 с.
16. Правила игры в футбол. - М.: АСТ, Астрель, 2001. - 112 с.
17. Рабинер, Игорь EURO-2008. Бронзовая сказка России / Игорь Рабинер. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 448 с.
18. Рабинер, Игорь Как убивали "Спартак". Сенсационные подробности падения великого клуба / Игорь Рабинер. - М.: Секрет фирмы, 2006. - 464 с.
19. Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
20. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2011. - 195 с.
21. Хлеба и зрелищ. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 495 с.
22. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 356 с.
23. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2008. - 336 с.
24. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.
25. Чирва, Б.Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 967 с.
26. Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И.А. Швыков. - М.: Терра-Спорт, 2005. - 435 с.
27. Яременко, Н. Н. Главные спортивные события - 2012 / Н.Н. Яременко. - М.: Эксмо, 2012. - 182 с.

28. Яременко, Николай Всё о самом грязном чемпионате Европы по футболу 2012: моногр. / Николай Яременко. - М.: "Издательство АСТ", 2012. - 366 с.
29. Яременко, Николай Футбол спасет Россию. Почему закончилась эпоха паразитов и что ждет нас дальше? / Николай Яременко. - М.: Астрель, 2012. -
30. Яременко, Николай Футбол убьет Россию. Народная игра в рублях, договорняках и взятках / Николай Яременко. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 320 с.

Рабочая программа воспитания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа воспитания детского объединения «Футбол», составлена на основе программы воспитания МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска и предназначена для обучающихся от 7 до 9 лет. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Нормативно-правовая база:

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. от 18.06.2017);

- План основных мероприятий по программе "Десятилетие детства" (утв. Указом Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Цель: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в

соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс с целью обеспечения самореализации личности;
- предоставление личности ребенка широких возможностей выбора индивидуальной траектории для развития своих способностей и наклонностей;
- развитие самоуправления обучающихся, предоставление им реальной возможности участия в управлении образовательным учреждением, в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;
- формирование у детей и подростков через систему воспитательной работы позитивных ценностей, гражданских установок, активной жизненной позиции, патриотизма;
- приобщение к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социальной адаптации в обществе.

Мониторинг эффективности реализации программы

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Общая процедура наблюдения включает следующие этапы:

- 1) определение целей и задач наблюдения;
- 2) выбор объекта;
- 3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и обеспечивающего сбор необходимой информации;
- 4) выбор способов регистрации наблюдаемого;

5) обработка и интерпретация полученной информации.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

Календарный план воспитательной работы объединения «Футбол»

Модуль 1. Ключевые обще учрежденческие дела

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.1. Гражданско-патриотическое направление		
1.1.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.		
1	Тематическое занятие, посвященное Дню космонавтики «Через тернии к звездам»	3 неделя Апреля
2	Мероприятия в детских объединениях, посвященные празднованию Дня Победы	4 неделя апреля – 2 неделя Мая
3	Концертная программа к Дня Победы	2 неделя Мая
1.1.2. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя, посвященная празднованию Дня города.	10-17 сентября
2	Неделя правовых знаний для обучающихся младшей возрастной категории «Правила доверия».	1 неделя октября
3	Неделя правовых знаний для обучающихся средней возрастной категории: «Мои права и обязанности».	2 неделя октября
4	Неделя, посвященная празднованию Дня Победы.	1 неделя мая

1.2. Художественно-эстетическое направление

№ п/ п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.2.1. Организация тематических недель и месячников		
1	Неделя посвящения дню учителя	20-30 сентября
2	Неделя ТО Художественно- цикла: Открытые занятия.	3 неделя февраля

1.3. Мероприятия, направленные на воспитание семейных ценностей.

№ п/ п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.3.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.		

1	Игровые программы к Рождественским праздникам. Святочная неделя, календарь народных праздников.	1-2 неделя января по отдельному плану
2	Мероприятия в детских объединениях, посвященное Празднованию Масленицы	3 неделя февраля – 1 неделя марта
3	Мероприятия в детских объединениях, посвященное 23 февраля и Международному женскому дню 8 Марта	Февраль-март
1.3.2. Организация тематических недель и месячников		
1	Мамина неделя.(К дню матери)	20-27 ноября
2	Неделя добра	2-3 неделя апреля

Модуль 2. «Самоуправление»

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Акция «Спасибо матери солдата». Изготовление открыток и вручение их в Комитете Солдатских матерей	20-30 ноября
2	Акция «Открытка Защитнику Отечества». Изготовление и вручение открыток в Совете Ветеранов Володарского района.	2 неделя февраля
3	Участие в Новогодних концертах «Праздничное настроение»	Декабрь
4	Неделя правовых знаний для обучающихся младшей возрастной категории «Правила доверия».	1 неделя октября
5	Неделя правовых знаний для обучающихся средней возрастной категории: «Мои права и обязанности».	2 неделя октября
6	Неделя веселых затей.	20-30 декабря

Модуль 3«Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное развитие»

1	Запись и размещение онлайн-поздравлений ветеранам ВОВ	1-2 недели Мая
2	Районный конкурс «Пою мое отечество»	Февраль
3	Муниципальный конкурс детского творчества «Год 41-й, начало июня».	с 1 по 22 июня
4	Районный конкурс новогодней елочной игрушки «Новогодний сундучок»	1-2 неделя Декабря
5	Областной конкурс хоровых коллективов «Хоровые ассамблеи»	Февраль-Март
6	Областной конкурс детской песни «Орлята учатся летать »»	Апрель- май

Модуль 4«Здоровый образ жизни и охрана здоровья» 1

1	Игровая программа «Защитники Земли Русской»	2-3 неделя февраля.
2	Игровая программа по ПДД «Правила дорожного движения достойны уважения.»	15-20 Октября
3	Беседы по правилам дорожного движения с обучающимися детских объединений.	Ежемесячно
4	Беседы с обучающимися детских объединений «Правила гигиены и правила безопасности»	Ежемесячно

Модуль 5 Работа с родителями.

№	Мероприятие	Сроки
1.	Дни открытых дверей для родителей	Сентябрь
2.	Родительское собрание «Организация учебно-воспитательного процесса в объединении»	Сентябрь
3	Проведение отчетных концертов, отчетных выступлений, в том числе в формате онлайн, для родительской общественности с целью демонстрации достижений воспитанников	Декабрь Май
4	Индивидуальные консультации для родителей	В течение года по заявкам
5	Тематические родительские собрания в объединениях.	В течение года

Тематика родительских собраний

№	Тема собрания	Сроки проведения
1	Организационное собрание.	Сентябрь
2.	«Вместе за безопасность». Безопасность детей и профилактика ПДД	Сентябрь
3	«Ребенок 21 века: особенности социального и творческого развития»	Октябрь
4	«Сохранение здоровья в семье»	Февраль
6	«Безопасное лето»	Май

Приложения.

Приложение 1

Контроль образовательной деятельности

2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7	8	9
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см)	145	160	165
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной

площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Приложение 3

Тестовые задания для промежуточной аттестации

Вопросы по теории физической культуры и спорта

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

- а) во Франции
- б) в Греции
- в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира

- б) развитие экономики стран
- в) пропаганда здорового образа жизни

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) тяжелую атлетику
- б) гимнастику
- в) легкую атлетику

1. Как называют бегуна на средние дистанции?

- а) спринтер
- б) стайер
- в) марафонец

1. В каком виде спорта используется овальный мяч?

- а) водное поло
- б) регби
- в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

- а) борьба
- б) русская лапта
- в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?

- а) «Вымпел»
- б) «Авангард»
- в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую

лапту?

- а) ракетка и мяч
- б) ракетка и волан
- в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

- а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение
- б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности

- б) проверка спортсменов на алкогольно-никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

- а) артериальное давление
- б) частоту сердечных сокращений
- в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

- а) лечение заболевания
- б) симптомы заболевания
- в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения

б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

- а) чтобы фиксировать интересные спортивные события
- б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки
- в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при

ушибах?

- а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку
- б) приложить тепло, растереть

1. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

- а) наложить повязку, дать горячее питье
- б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

1. Что такое физическая культура?

- а) урок физической культуры
- б) часть общей культуры общества
- в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

- а) правила поведения при приеме пищи
- б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?

- а) в лыжных гонках
- б) в шахматах
- в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

- а) белый чебурашка
- б) бурый мишка
- в) серый заяц

Критерии оценок	н	с	в
	15 и меньше	15-18	18-20

Тестовые задания для итоговой аттестации

Вопросы по теории физической культуры и спорта

1. Какая страна считается родиной футбола?

- А) Португалия
- Б) Англия
- В) Испания
- Г) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?

- А) 1
- Б) 3
- В) 5
- Г) 11

3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

- А) «Ручной мяч»
- Б) «Мяч для ноги»
- В) «Бей ногой»
- Г) «Мячом и ступней»

4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

- А) «Мертвый мяч»
- Б) Автогол
- В) Ложный маневр
- Г) Оффсайд

5. Кто забил больше всех голов в футболе?

- А) Марадонна
- Б) Пеле
- В) Криштиану Роналду
- Г) Лионель Месси

6. УЕФА расшифровывается как:

- А) Содружество европейских футбольных ассоциаций
- Б) Союз европейских футбольных ассоциаций

В) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?

А) Золотой мяч

Б) Кубок чемпиона

В) Золотая бутса

8. Когда назначается угловой удар?

А) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был

Б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади

В) Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию

Г) По желанию главного судьи

9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

А) Одну

Б) Две

В) Три

Г) Ни одной.

10. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?

А) Локомотив

Б) Сатурн

В) Торпедо

Г) Крылья Советов

11. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?

А) Пеле

Б) Криштиану Роналду

В) Роберто Карлос

Г) Пауло Дибала

12. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?

- А) «Милан»
- Б) «Реал»
- В) «Ювентус»
- Г) «Шальке-04»

13. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?

- А) Лига Европы
- Б) Лига Чемпионов
- В) Лига Нации
- Г) Кубок УЕФА

14. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?

- А) Барселона
- Б) Реал Мадрид
- В) Милан
- Г) Ливерпуль

15. Игрок находится в положении "офсайд", если...

- А) Он получил мяч, находясь в штрафной площади
- Б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника
- В) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника
- Г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

16. Кто из футболистов получил прозвище называли "зубастик"?

- А) Роналдо
- Б) Рональдиньо
- В) Кака
- Г) Ривалдо

17. Что такое «удар в молоко»?

- А) Удар сильно выше ворот

Б) Удар по воротам

В) Удар в левую/правую сторону от ворот

18. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

А) Хосе Луис Чилаверт

Б) Рожерио Сени

В) Игорь Акинфеев

Г) Вячеслав Малафеев

19. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?

А) 2

Б) 1

В) 3

Г) 4

20. Кто является на данный момент тренером Сборной России?

А) Станислав Черчесов

Б) Хиддинк Гус

В) Слуцкий Л.В.

Г) Юпп Хайнкес

Критерии оценок	н	с	в
	15 и меньше	15-18	18-20

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол – во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
---	-----------------	--------------	----------------	---------------	----------------	------------------

	П о п л а н у	По фак ту							
				все го	теор ия	практи ка			
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входной контроль	2	1.5	0.5	Беседа с игровым и элементами	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
2			История возникновения и развития футбола	2	2	0	беседа	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
3			Изучение правил игры	2	1.5	0.5	Беседа с игровым и элементами	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
4			Обучение технике передвижения футболиста	2	1	1	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
5			Обучение технике передвижения футболиста	2	0	2	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
6			Обучение технике удара по мячу на месте	2	1	1	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
7			Обучение технике удара по мячу на месте	2	0	2	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
8			Обучение технике удара по мячу в движении.	2	1	1	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
9			Обучение технике удара по мячу в движении	2	0	2	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
10			Обучение технике удара по мячу с лета и полулета.	2	1	1	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
11			Обучение технике удара по мячу с лета и полулета	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

12			Обучение технике ударов по мячу головой на месте и в движении	2	1	1	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
13			Обучение технике ударов по мячу головой на месте и в движении	2	0	2	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
14			Обучение технике ударов по мячу головой в нападении	2	1	1	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
15			ОФП	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
16			Обучение технике ударов по мячу головой в нападении	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
17			ОФП	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
18			СФП	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
19			ФП Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат»	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
20			ФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча»	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
21			ФП. Прыжки через барьер	2	0.5	1.5	Техническая	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

			2 серии через круг легкого бега, футбол				подготовка		
22			ФП. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
23			ФП. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
24			ФП. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча»	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
25			ФП. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
26			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
27			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
28			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
29			Товарищеская игра	2	0.5	1.5	Учебная игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

30			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
31			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
32			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
33			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Промежуточный контроль	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
34			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
35			Товарищеская игра	2	0.5	1.5	Учебная игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
36			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
37			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2	0.5	1.5	эстафета	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
38			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

39			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
40			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
41			Товарищеская игра	2	0.5	1.5	Учебная игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
42			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	2	0.5	1.5	Учебная игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
43			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
44			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
45			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

46			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	2	0.5	1.5	Учебная игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
47			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
48			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
49			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
50			Отработка передач в движении, передача мяча на ход	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
51			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
52			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

			направления движений по сигналу						
53			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
54			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
55			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2	0.5	1.5	Учебная игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
56			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
57			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	0.5	1.5	эстафета	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
58			Товарищеская игра	2	0.5	1.5	игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
59			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
60			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

61			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
62			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
63			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
64			Товарищеская игра	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
65			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
66			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
67			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
68			Изучение техники игры вратаря	2	0.5	1.5	Отработка техники	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
69			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
70			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат	2	0.5	1.5	Техническая подготовка	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3

71			Товарищеская игра. Итоговый контроль	2	0.5	1.5	Игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3
72			Итоговое занятие	2	0.5	1.5	Игра	Пед. наблюдение	Спорт.Зал Гимназии №3