

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЛИБЕЖЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ «КОРАБЛИК»

ул. Алексеева, д.12, д. Кузнецово, г.о.г. Чкаловск, Нижегородская область, 606549

тел. 8(83160)36-3-59, 36-5-61, 36-5-70, факс 8(83160)36-5-70

e-mail: korablik12005@yandex.ru

Рассмотрен на педагогическом
совете ГКОУ Либежеского
детского дома «Кораблик»
от 28.08.2020 г. протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ Либежевского
детского дома «Кораблик»

Н.Ю.Тюрина

«__» _____ 2020 г.

приказ от 31.08.2020 г. № 118-О

Дополнительная общеобразовательная программа

«Спортивные игры»

для детей в возрасте от 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Педагог дополнительного
образования

Перепелкин С.В.

д. Кузнецово

2020 г.

Пояснительная записка.

Дополнительное образование - это система работы образовательного учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы дополнительного образования детей.

Образовательный процесс в условиях общества позволяет сформировать «развивающее» пространство учреждения, быстро и точно реагировать на «вызов времени» в интересах семьи, реализовать индивидуальные образовательные маршруты воспитанников в рамках интеграции дополнительного образования.

Интегрированный процесс позволяет наиболее полно объединять и корректировать образовательную траекторию обучающихся, влиять на функциональный комплекс образовательных и социокультурных процессов.

Запрос общества на сегодняшний день требует переосмысления накопленного в дополнительном образовании опыта, сравнения запросов общества с теми результатами, которые дает современное общество.

Таким образом, умелое прогнозирование, оптимальное удовлетворение социального запроса ребенка, системность работы направлений дополнительного образования смогут обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития воспитанников, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Вышеперечисленные аспекты формируют новизну восприятия физкультурно-спортивного направления на данном этапе развития дополнительного образования детей, которое осуществляется по средствам дополнительной общеобразовательной программы на базе ГКОУ Либежевского детского дома «Кораблик»

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно-оздоровительная деятельность характеризуется направленностью на укрепление здоровья воспитанников и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях детского объединения «Спортивные игры» даются теоретические сведения о

правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами воспитанников в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности воспитанников. На занятиях воспитанники приобретают общие о истории возникновения спортивных игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Целью программы является формирование у воспитанников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
4. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с воспитанниками с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики детского дома. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.
- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми

особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения (опредмечивание знаний).

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

При составлении учебного плана занятий предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используются следующие принципы обучения:

1. Принцип сознательности и активности;
2. Принцип наглядности и доступности;
3. Принцип систематичности.

Основной *формой* организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно – спортивного направления являются:

1. Занятия по различным видам спорта: футбол, волейбол, настольный теннис.
2. Участие воспитанников в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
3. Участие обучающихся кружковых объединений в спортивных соревнованиях и праздниках.

Ценностные приоритеты дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Спортивные игры» физкультурно – спортивного направления включают в себя:

- поддержку и развитие детского спорта;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- саморазвитие личности.

Содержание изучаемого курса.

Общая физическая подготовка. Данный блок предусматривает систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки лежит комплекс упражнений широкой специализации.

Настольный теннис. В процессе изучения данного курса, воспитанники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Волейбол. Командная спортивная игра - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Футбол (мини-футбол). Футбол - одна из самых популярных игр. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Футбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия футболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Футбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России, где обучающиеся подробно рассмотрят понятие о физической культуре, значение занятий физической культурой, распорядок дня и двигательный режим. А также узнают о Российских спортсменах – чемпионах Европы, Олимпийских игр, мира.

Гигиена, врачебный контроль, техника безопасности. Важными аспектами данного раздела являются:

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями,
- закаливание,
- основные причины травматизма,
- признаки заболеваний,
- медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере,
- режим питания и питьевой режим.

Самоконтроль, техника безопасности. Данный раздел познакомит ребят с правилами поведения на стадионе, в спортивном зале, в местах проведения спортивных – массовых мероприятий, а также с правилами соревнований, местом занятий, оборудованием, инвентарем, как вести себя на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления «Спортивные игры» призвана способствовать:

- повышению уровня физического и психологического развития учащихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.
- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- профилактике безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления «Спортивные игры» воспитанники ГКОУ Либежевского детского дома «Кораблик» должны:

знать:

- особенности зарождения физической культуры и спортивных игр;
- способы и особенности движений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- принцип работы скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения аттестации.

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Календарный учебный график

Срок реализации общеразвивающей программы «Спортивные игры»: с 01.09.2020 г. по 31.05.2021 г.

Продолжительность учебного года – 10 недель. Продолжительность учебных занятий - 36 недель.

В течение учебного года продолжительность каникул:

26.10.2020 г. – 03.11.2020 г.

30.12.2020 г. - 10.01.2021 г.

22.03.2021 г. - 28.03.2021 г.

Продолжительность летних каникул: 01.06.2021 г. - 31.08.2021 г.

Количество часов занятий в неделю:

9 часов, из них:

3 часа – раздел «Футбол»;

3 часа – раздел «Настольный теннис»;

3 часа – раздел «Волейбол».

Учебный план
Раздел «Футбол»

№	Разделы	Количество часов	Формы проведения аттестации
1	Футбол	97	Сдача нормативов
2	Теннис	97	Сдача нормативов
3	Волейбол	97	Сдача нормативов

Рабочая программа «Спортивные игры»

Раздел «Футбол»

Сентябрь

[illegible]

Итого: 12 часов

Октябрь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Акробатика		5		5		5		5		5		5
СПФ	Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости	5	5	5	5	5	5						
	Прыжки с доставанием предметов							5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	10	5	5	5	5	5	5	5				
	Ведение мяча		5	5	5	5	7	12	10	20	15	20	15
	Остановка мяча						10	15	12	12	12	12	12
Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков	22	17	22	17	22							
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Ноябрь

[illegible]

Итого: 10 часов

Декабрь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Прыжки с высоким подтягиванием коленей	5		5		5		5		5		5	
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости		3		3		3		3		3		
Техническая подготовка	Удары по мячу на точность	5	5	5	5	5	5						
	Остановка мяча внутренней стороной стопы		5	5	5	5	5	5	5	5			
	Обводка соперника							5	5	5	5	5	
Тактическая подготовка	Тактика игры в защите	5	5	5	5		5		5		5		
Двухсторонняя игра		20	17	18	17	20	17	20	17	20	22	25	
Сдача нормативов													45
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Январь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6						
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3						
	ОРУ	5	5	5	5	5	5						
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	2	2	2	2	2						
	Упражнения для развития гибкости	5		5		5							
	Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости		3		3		3						
Техническая подготовка	Удары по летящему мячу												
	Отбор мяча	5	5	5									
	Остановка мяча грудью				5	5	5						
Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	10	7	10	7	10	7						
Двухсторонняя игра		20	15	20	15	20	15						
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1						

Итого: 6 часов

Февраль

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Прыжки и многоскоки	2		2		2		2		2		2	
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Упражнения для развития быстроты		3		3		3		3		3		3
Техническая подготовка	Удары по воротам после остановки и после ведения	5	5	5	5	5							
	Обманные движения: уход выпадам, замах						5	5	5	5			
	Техника игры вратаря										5	5	5
Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	5		5		5		5		5		5	
Двухсторонняя игра		23	27	23	27	23	27	23	27	23	27	23	27
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Март

Учебный материал	Номер занятия
------------------	---------------

[illegible]

Итого: 9 часов

Апрель

[illegible]

[illegible]

Итого: 12 часов

Май

[illegible]

[illegible]

Итого: 12 часов

Раздел «Настольный теннис»

сентябрь

[illegible]

	безопасности при игре в настольный теннис Гигиенические требования												
	История возникновения и развития игры в настольный теннис	10											
	Влияние занятий настольным теннисом на организм. Правила игры.	15											
ОФП	Бег с равномерной скоростью		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОРУ без предметов		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Прыжки на одной и двух ногах, многоскоки			2		2		2		2		2	
СПФ	Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости		5		5		5		5		5		5
Техническая подготовка	Хватки ракетки		5	5									
	Стойка игрока и перемещения		5	5	5	5	5						
	Удар без вращения справа и слева		22	25	27	30	27	20	20	20	20	20	20
	Подача мяча							15	12	15	12	15	12
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

октябрь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	акробатика		2		2		2		2		2		2

СПФ	Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости	5		5		5		5		5		5	
	Прыжки с доставанием предметов		5		5		5		5		5		5
Техническая подготовка	Удар без вращения справа и слева	16	10	16	10	16	10						
	Удар с вращением справа (накат)							32	30	32	30	32	30
	Подача с верхним вращением	16	15	16	15	16	15						
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

ноябрь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Прыжки со скакалкой		2		2		2		2		2		

[illegible]

Итого: 10 часов

Декабрь

[illegible]

	коленей												
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	5		5		5		5		5		5	
	Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости		5		5		5		5		5		
Техническая подготовка	Накат справа и слева	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Подрезка справа и слева	5		5		5		5		5		5	
	Подача со смешанным рращением		5		5		5		5		5		
Двусторонняя игра		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Сдача нормативов													45
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Январь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6						
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3		3		3							
	ОРУ	5	5	5	5	5	5						
	Прыжки и многоскоки	2		2		2							

СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед		2		2		2						
	Упражнение для развития быстроты		3		3		3						
Техническая подготовка	Удар накатом против подрезки												
	Удар накатом против наката	5	5	5	5	5	5						
	Подача мяча и прием подачи	5	5	5	5	5	5						
Тактическая подготовка	Игра атакующего против атакующего	10	10	10	10	10	10						
Двусторонняя игра		15	15	15	15	15	15						
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1						

Итого: 6 часов

Февраль

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3		3		3		3		3		3	
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Прыжки и многоскоки	2		2		2		2		2		2	

СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед		3		3		3		3		3		3
	Упражнение для развития быстроты	3		3		3		3		3		3	
Техническая подготовка	Удар накатом против подрезки	5	5	5	5	5	5						
	Удар накатом против наката						5	5	5	5	5	5	5
	Подача мяча и прием подачи	5		5		5		5		5		5	
Тактическая подготовка	Игра атакующего против атакующего	7	10	7	10	7	12	7	12	7	12	7	12
Двусторонняя игра		15	22	15	22	15	15	15	15	15	15	15	15
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Март

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3		3		3		3		3			
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Прыжки через скамейку и со скакалкой		5		5		5		5				

СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед		3		3		3		3				
	Упражнение для развития ловкости и координации	5		5		5		5		5			
Техническая подготовка	Удар накатом против подрезки	5	5	5	5	5	5						
	Удар накатом против наката							5	5	5			
	Подача мяча со смешанным вращением и прием подачи	5	5	5	5	5	5		5				
Двусторонняя игра соревнования		22	22	22	22	22	22	27	22	27			
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1			

Итого: 9 часов

Апрель

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3		3		3		3		3		3	
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Прыжки через скамейку и со скакалкой	5		5		5		5		5		5	

СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед		3		3		3		3		3		3
	Упражнение для развития ловкости и координации		5		5		5		5		5		5
Техническая подготовка	Удар накатом против подрезки	5	5	5	5	5	5						
	Удар накатом против наката						5	5	5	5	5		
	Подача мяча со смешанным вращением и прием подачи										5	5	5
Двусторонняя игра		27	27	27	27	27	22	27	27	27	22	27	27
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Май

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег с равномерной скоростью	3		3		3		3		3		3	
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	3		3		3		3		3		3

[illegible]

Итого: 12 часов

Раздел «Волейбол»

Сентябрь

[illegible]

[illegible]

Итого: 12 часов

Октябрь

[illegible]

[illegible]

Итого: 12 часов

Ноябрь

[illegible]

[illegible]

Итого: 10 часов

Декабрь

[illegible]

	развития двигательных качеств, необходимых для выполнения подачи мяча												
Техническая подготовка	Передача сверху и снизу после перемещения	5		5		5		5		5		5	
	Передача сверху и снизу через сетку		5		5		5		5		5		
	Нападающий удар в парах	5	5	5	5	5	5	5		5		5	
	Подача мяча и прием подачи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Двухсторонняя игра, соревнования		15	15	15	15	15	15	15	20	15	20	15	
Тестирование													45
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Январь

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег	3		3		3							
	ОРУ	5	5	5	5	5	5						
	Прыжки со скакалкой			2		2							
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед		3		3		3						
	Упражнение для развития прыгучести	3		3		3							
	Упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и	2	2	2	2	2	2						

	нападающего удара												
Техническая подготовка	Передача сверху и снизу стоя спиной к цели	5											
	Передача сверху и снизу через сетку		5	5	5	5	5						
	Нападающий удар через сетку без прыжка	5	5	5	5	5	5						
	Подача мяча и прием подачи	5		5		5							
Тактическая подготовка	Прием подачи												
	Прием нападающего удара												
Двусторонняя игра		25	25	25	15	25	15						
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1						

Итого: 6 часов

Февраль

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Прыжки с высоким подтягиванием коленей	2		2		2		2		2		2	
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Упражнение для развития прыгучести		5		5		5		5		5		5
	Упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и	3		3		3		3		3		3	

	нападающего удара												
Техническая подготовка	Передача сверху и снизу с перемещением	5		5		5		5		5		5	
	Передача сверху и снизу через сетку через пасующего	5	5	5	5	5	5						
	Нападающий удар через сетку без прыжка и в прыжке	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Подача мяча и прием подачи							5	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка	Прием подачи	5	5	5	5								
	Прием нападающего удара					5	5	5	5				
Двусторонняя игра		10	15	10	15	10	15	10	15	15	20	15	20
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Март

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Прыжки с высоким подтягиванием коленей	2		2		2		2		2			
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Упражнение для развития прыгучести		5		5		5		5				
	Упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и	3		3		3		3		3			

[illegible]

Итого: 9 часов

Апрель

[illegible]

	нападающего удара												
Техническая подготовка	Передача сверху и снизу с перемещением	5		5		5		5		5		5	
	Передача сверху и снизу через сетку через пасующего		5		5		5		5		5		
	Нападающий удар через сетку без прыжка и в прыжке	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Подача мяча и прием подачи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка	Прием подачи	5		5		5		5					
	Прием нападающего удара		5		5		5		5				
Двусторонняя игра		10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	15	20
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Май

Учебный материал (мин)		Номер занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	Бег	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ОРУ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Прыжки через скамейку и со скакалкой	2		2		2		2		2		2	
СПФ	Бег с изменением направления, правым и левым боком, спиной вперед	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнение для развития прыгучести		5		5		5		5		5		
	Упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	

	нападающего удара												
Техническая подготовка	Передача сверху и снизу после перемещения	5		5		5		5		5		5	
	Передача сверху и снизу через сетку через пасующего		5		5		5		5		5		
	Нападающий удар через сетку без прыжка и в прыжке	5		5		5		5		5		5	
	Подача мяча и прием подачи		5		5		5		5		5		
Тактическая подготовка	Прием подачи	5		5		5		5		5		5	
	Прием нападающего удара		5		5		5		5		5		
Двусторонняя игра		15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	
Тестирование													45
Количество академических часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Итого: 12 часов

Оценочные и методические материалы

Нормативы по физической и технической подготовке

Футбол мальчики 10- 18 лет

Общая физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16	17-18
1	Бег 30 метров(сек)	4,9-«5» 5,1-«4» 5,3-«3»	4,7 -«5» 4,8-«4» 5,0-«3»	4,5 -«5» 4,6-«4» 4,8-«3»	4,3 -«5» 4,4-«4» 4,-«3»
2	Бег 300 метров(сек)	60-«5» 63-«4» 65-«3»	57-«5» 60-«4» 63-«3»	55-«5» 57-«4» 60-«3»	53-«5» 55-«4» 57-«3»
3	Прыжок в длину с места (см.)	180-«5» 170-«4» 160-«3»	190-«5» 180-«4» 170-«3»	205-«5» 195-«4» 185-«3»	220-«5» 215-«4» 210-«3»

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16	17-18
---	--------------------	-------	-------	-------	-------

1	Бег 30 метров с ведением мяча(сек)	6,4-«5» 6,8-«4» 7,0-«3»	6,0 -«5» 6,4-«4» 6,8-«3»	5,8 -«5» 6,0-«4» 6,4-«3»	5,6 -«5» 5,8-«4» 6,0-«3»
2	Удар по мячу на дальность -сумма ударов правой и левой ногой (м)	30-«5» 25-«4» 20-«3»	40-«5» 35-«4» 30-«3»	50-«5» 45-«4» 40-«3»	60-«5» 55-«4» 50-«3»
3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	10-«5» 8-«4» 6-«3»	12-«5» 10-«4» 8-«3»	16-«5» 14-«4» 12-«3»	20-«5» 18-«4» 16-«3»

Техническая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16	17-18
1	Удар по мячу ногой на точность (кол. попаданий)	6-«5» 5-«4» 4-«3»	7-«5» 6-«4» 5-«3»	8 -«5» 7-«4» 6-«3»	9 -«5» 8-«4» 7-«3»
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	12-«5» 13-«4» 14-«3»	11-«5» 12-«4» 13-«3»	10-«5» 11-«4» 12-«3»	9-«5» 10-«4» 11-«3»
3	Жонглирование мячом (кол. раз)	10-«5» 8-«4» 6-«3»	15-«5» 12-«4» 8-«3»	30-«5» 25-«4» 15-«3»	50-«5» 45-«4» 40-«3»

Нормативы по физической и технической подготовке

Настольный теннис мальчики, девочки 7- 9 лет

Общая физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	7	8	9
1	Бег 30 метров(сек)	5,8-«5» 5,6-«4» 5,9-«3»	5,7 -«5» 5,8-«4» 6,0-«3»	5,5 -«5» 6,6-«4» 5,8-«3»
2	Бег 300 метров(сек)	70-«5» 75-«4» 80-«3»	65-«5» 67-«4» 69-«3»	63-«5» 65-«4» 67-«3»
3	Прыжок в длину с места (см.)	160-«5» 150-«4» 140-«3»	170-«5» 160-«4» 150-«3»	180-«5» 175-«4» 165-«3»

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	7	8	9
1	Бег по «восьмёрке за 30 сек.	5,8-«5» 5,6-«4» 5,9-«3»	5,7 -«5» 5,8-«4» 6,0-«3»	5,5 -«5» 6,6-«4» 5,8-«3»

2	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек	50-«5» 45-«4» 40-«3»	60-«5» 55-«4» 50-«3»	65-«5» 60-«4» 65-«3»
3	Прыжок в длину с места (см.)	120-«5» 115-«4» 110-«3»	125-«5» 120-«4» 115-«3»	130-«5» 125-«4» 120-«3»

Техническая подготовка

№	Упражнения/возраст	7	8	9
1	Жонглирование ракеткой и шариком	100-«5» 90-«4» 80-«3»	120 -«5» 110-«4» 100-«3»	130 -«5» 120-«4» 110-«3»
2	Сочетание откидок справа и слева	12-«5» 10-«4» 8-«3»	15-«5» 12-«4» 10-«3»	20-«5» 17-«4» 15-«3»
3	Подача справа-10 попыток	5-«5» 4-«4» 3-«3»	7-«5» 6-«4» 5-«3»	9-«5» 7-«4» 6-«3»

Нормативы по физической и технической подготовке Волейбол девочки 10-18 лет Общая физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16	17-18
1	Бег 30 метров (сек)	4,9-«5» 5,1-«4» 5,3-«3»	4,7 -«5» 4,8-«4» 5,0-«3»	4,5 -«5» 4,6-«4» 4,8-«3»	4,3 -«5» 4,4-«4» 4,-«3»
2	Бег 300 метров (сек)	60-«5» 63-«4» 65-«3»	57-«5» 60-«4» 63-«3»	55-«5» 57-«4» 60-«3»	53-«5» 55-«4» 57-«3»
3	Прыжок в длину с места (см.)	160-«5» 150-«4» 140-«3»	170-«5» 160-«4» 150-«3»	180-«5» 175-«4» 165-«3»	200-«5» 195-«4» 180-«3»

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16	17-18
1	Челночный бег 5х 6 метров(сек)	13,0-«5» 13,5-«4» 14,0-«3»	12,5 -«5» 13,0-«4» 13,5-«3»	12,0 -«5» 12,5-«4» 13,0-«3»	11,5 -«5» 12,0-«4» 12,5-«3»

2	Бросок мяча весом 1 кг. стоя двумя руками из за головы(м)	5-«5» 4-«4» 3-«3»	6,5-«5» 5,5-«4» 4,5-«3»	7,5-«5» 6,5-«4» 5,5-«3»	8,5-«5» 7,5-«4» 6,5-«3»
3	Прыжок вверх со взмахом руками места (см.)	15-«5» 12-«4» 10-«3»	17-«5» 15-«4» 12-«3»	18-«5» 17-«4» 16-«3»	20-«5» 19-«4» 18-«3»

Техническая подготовка

№	Упражнения/возраст	10-12	13-14	15-16	17-18
1	Передача сверху -кол. раз	6-«5» 5-«4» 3-«3»	10 -«5» 8-«4» 6-«3»	15 -«5» 13-«4» 10-«3»	20 -«5» 18-«4» 15-«3»
2	Передача снизу- кол. раз	6-«5» 5-«4» 3-«3»	10 -«5» 8-«4» 6-«3»	15 -«5» 13-«4» 10-«3»	20 -«5» 18-«4» 15-«3»
3	Подача сверху- кол. раз	5-«5» 4-«4» 3-«3»	8-«5» 6-«4» 4-«3»	10-«5» 8-«4» 6-«3»	15-«5» 12-«4» 10-«3»

Список использованной литературы

1. «Спортивные игры» под ред. Ю.Л.Железняк, Москва, 2009 г.
2. «Волейбол» под редакцией А.В.Беляева, Москва. 2005 г.
3. «Настольная книга учителя физической культуры», под редакцией Л.Б.Кофмана
4. «Теория и методика физического воспитания», Л.П.Матвеев, Киев, 1999 г.
5. Учебная программа для ДЮСШ, Москва, ГНП, 2005 г.

ГКОУ ЛИБЕЖЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ "КОРАБЛИК", Тюрина Наталья Юрьевна, Директор
04.03.2021 10:23 (MSK), Сертификат № 01736EBA0015AC68B7409D46A02E9F31E6