

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
(Протокол №1  
от 11 сентября 2018 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
И.Н. Зотов  
Приказ от 11.09 2018 г. № 68

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Быстрее, выше, сильнее »  
(игровые виды спорта)**

Возраст детей: 6-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
Демидов Роман Сергеевич

Год разработки - 2015г.  
Доработана – 2016,2017,2018 г.

Г. Спасск-Рязанский

## **Пояснительная записка.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по игровым видам спорта «Быстрее, выше, сильнее» - физкультурно-спортивная.

Программа модифицированная. Составлена с учётом специфики нашего учреждения, интересов и запросов учащихся. При разработке программы за основу была принята дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности, разработанная в ДООЦ «Центральный», автор – составитель: кандидат педагогических наук Николаичева И.М., 2007 г.

Программа разрешена к реализации приказом директора МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» от 11.09.2018 г. №68.

**Актуальность программы.** Выбор игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей) определен за счёт популярности их в юношеской среде, доступности, широкой распространенности в городе и на селе, учебно-материальной базой, и естественно, подготовленностью самого тренера-преподавателя.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что тематика занятий определяется в зависимости от времени года и условий проведения занятий (на воздухе, на спортивной площадке, в спортивном зале). Учебные группы – разновозрастные.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 18 лет. В детское объединение «Быстрее, выше, сильнее» по игровым видам спорта зачисляются все желающие заниматься спортивными играми и допущенные по состоянию здоровья на основании заявлений от родителей обучающихся.

**Объём программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 1 год обучения – 240 часов; 2 год обучения – 240 часов; 3 год обучения – 240 часов. Всего по программе – 720 часов.

**Формы обучения и виды занятий.** Форма обучения – очная. Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Срок реализации программы** — 3 года.

**Режим занятий.** Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа на группу. Количество учебных недель- 40. Форма и режим занятий - групповая.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с **базовым уровнем**.

### **Цель и задачи программы.**

#### **Цель программы:**

- Создание условий для развития физических качеств и овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий спортивными играми.

#### **Задачи программы:**

##### предметные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, легкая атлетика, подвижные игры, хоккей);
- обучить занимающихся технике и тактике спортивных игр;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр.

##### личностные

- способствовать развитию социальной активности занимающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### метапредметные

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развивать координацию движений и основные физические качества : силу, ловкость, быстроту реакции.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план 1- года обучения**

6 часов в неделю (240 часов в год)

№ п/п	Название тем			
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «Спортивные игры»	8	-	8
2	Общефизическая подготовка		50	50
3	Специальная подготовка		30	30
4	Техническая подготовка		48	48
5	Тактика игр		48	48
6	Учебные игры		40	40
7	Контрольные нормативы		16	16
8	Общее количество часов в год	8	232	<b>240</b>

**Учебный план 2 - 3 года обучения**  
6 часов в неделю (240 часов в год)

№ п/п	Название тем			
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «Спортивные игры»	8	-	8
2	Общефизическая подготовка		45	45
3	Специальная подготовка		45	45
4	Техническая подготовка		45	45
5	Тактика игр		45	45
6	Учебные игры		46	46
7	Контрольные нормативы	-	6	6
8	Общее количество часов в год	8	232	<b>240</b>

**Методическое обеспечение программы**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы «спортивных игр»	Групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила	Вводный, положение о соревнованиях

	(правила игр и методика судейства)		задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	судейства.	по спортивным играм.
2	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка (футболиста, баскетболиста, волейболиста, хоккеиста)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях: футбола, баскетбола, волейбола;
- Инвентарь и оборудование для игр: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях спортивными играми;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем,
- Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей;
- Оборудование места занятий, инвентарь для футбола, баскетбола, волейбола, пионербола, хоккея.

## **2. Общефизическая подготовка – 50 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные и спортивные игры,
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Передачи мяча.

## **3. Специальная физическая подготовка – 30 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

## **4. Техническая подготовка – 48 часов**

- техника выполнения элементов: футбола, баскетбола, волейбола, пионербола, хоккея;
- обводка мячом вспомогательных стоек: в футболе и баскетболе;
- передвижения на площадке: футболиста, баскетболиста, волейболиста, хоккеиста;
- стойки игроков на площадке;
- основные технические взаимодействия игроков;
- передачи мяча: в футболе, баскетболе, волейболе;
- удары по мячу в футболе и волейболе.

## **5. Тактика игры – 48 часов**

- Передачи мяча в нападении;
- Прием передачи в нападении и перехват в защите;
- Тактика защитных действий игроков на площадке;
- Удары мяча по воротам. Броски мяча в корзину.
- Удары волейбольного мяча через сетку («Тушь»)

## **6. Учебная игра – 40 часов**

- парные игры;
- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника.

## **7. Сдача контрольных нормативов – 16 часов.**

### **Содержание программы 2 года обучения**

## **1. Теоретические сведения – 8 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях спортивных игр
- Инвентарь и оборудование для спортивных игр

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале
- Сведения о строении и функциях организма человека
- Травматизм в спорте и его профилактика
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена самоконтроль на занятиях спортивными играми
- Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей.

## **2.Общезначительная подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки.

## **3.Специальная физическая подготовка – 45 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

## **4.Техническая подготовка -45 часов**

- передачи мяча;
- удары по мячу в футболе;
- удары по мячу в волейболу;
- бросок мяча в баскетболе;
- штрафные удары и пенальти.

## **5.Тактика игры – 45 часов**

### Передачи:

- атакующие;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

### Прием подач мяча:

- атакующим игрокам;
- защитникам.

## **6.Учебная игра – 46 часов**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры и командные.

## **7. Сдача контрольных нормативов – 6 часов.**

## Содержание программы 3 года обучения

### 1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игр: футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей
- Инвентарь и оборудование для игр
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале
- Правила игр и методика судейства соревнований
- Оборудование места занятий, инвентарь для игр
- Личная и общественная гигиена
- Действующие правила игр.

### 2. Общефизическая подготовка – 45 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Передачи.

### 3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы и скоростно - силовые
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

### 4. Техническая подготовка - 45 часов

- передачи мяча;
- удары по мячу в футболе;
- удары по мячу в волейболе;
- бросок мяча в баскетболе;
- штрафные удары и пенальти в футболе.

Совершенствовать передачи:

- дальние навесные;
- об пол;
- игра «стенкой»;
- верхние навесные.

Совершенствовать технику приёма мяча и последующую его обработку.

### 5. Тактика игры – 45 часов

Атакующие удары мяча в футболе:

- завершающий удар;
- контратакующий удар;
- навесной укороченный удар.



Броски мяча в баскетболе, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте в волейболе:

- ниже уровня сетки;
- выше уровня сетки.

#### **6. Учебная игра – 46 часов**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры и командные.

#### **7. Сдача контрольных нормативов – 6 часов.**

##### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие личных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки:

-упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах;

-упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой;

-упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью;

-упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения;

-упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

##### **Специальная физическая подготовка.**

-упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

-упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы.

-упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

-упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

### Техническая подготовка.

#### Приёмы техники передвижения на коньках.

Темы	1 год	2 год	3 год
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой наоборот.	+	+	+
Бег скользящими ногами.	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+	+	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом.	+	+	+
Старт с места лицом вперед.	+	+	+
Бег короткими шагами.	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами.	+	+	+
Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	+	+	+
Бег спиной вперед переступанием ногами.	+	+	+
Бег спиной вперед с скрестными шагами.	+	+	+
Повороты на 180° и 360°	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.	--	+	+

Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.	--	+	+
Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и с ускорениями в заданном направлении.	--	+	+

### Техническая подготовка.

#### Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Темы	1 год	2 год	3 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+	+	+
Ведение шайбы на месте.	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу.	+	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед.	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперед.	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+	+	+
Длинная и короткая обводка.	+	+	+
Финт клюшкой.	+	+	+
Финт с изменением скорости и направления.	+	+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом.	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.	--	+	+
Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям.	--	+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.	--	+	+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.	--		+

### Тактическая подготовка

<b>Темы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+	+	+
Дистанционная опека.	+	+	+
Контактная опека.	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой.	+	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед.	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной.	+	+	+

### **Теоретическая подготовка**

<b>№</b>	<b>Название тем</b>	<b>Часы</b>
1.	Физкультура и спорт в России	1
2.	Влияние физических нагрузок на организм спортсмена	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1
4.	Личная и общественная гигиена	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	1
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
8.	Управление подготовкой хоккеиста	1

<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, ее воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.
Травматизм в спорте и его профилактика.	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузки. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по игровым видам спорта

№ п/п	Контрольные упражнения (нормативы)	Группы обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Бег 30 м (с)	5.5	5.3	5.1
2	Прыжок в длину с места (см)	185	200	208
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
4	Бег 20 м (с)	4,2	4.0	3.9
5	Передвижение в защитной стойке	10.1	10.0	9.8
6	Бег 60 м (с)	8.7	8.6	8.4
7	Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)	8	16	24
8	Удары по мячу в цель (число попаданий)	3	4	5
9	Челночный бег 30 м (5X6) (с)	12.4-12.2	12.2-11.7	11.8-11.2
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	37	41	43
11	Обводка трех стоек с последующим броском в ворота (с)	8.3	7.9	7.7
12	Челночный бег на коньках 20 м (с)	16.47	16.32	16.24

13	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8.2	8.0	7.8
14	Подтягивание	4	6-8	10-12
15	Бег 1000 м (мин)	3.45	3.35	3.25

### Планируемые результаты.

#### **К концу 1 года обучения обучающие:**

##### **Должны знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований по футболу, баскетболу, волейболу, пионерболу, хоккею.

##### **Должны уметь:**

- Провести специальную разминку;
- Овладеть основами техники игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей.

##### **Разовьют следующие качества:**

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- адаптивные возможности организма — противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

#### **К концу 2 года обучения обучающие:**

##### **Должны знать:**

- технические и тактические приемы в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, хоккей);
- о положении дел в современных спортивных играх.

##### **Должны уметь:**

- проводить специальную разминку для: футболиста, баскетболиста, волейболиста, хоккеиста, легкоатлета;
- овладеть различными приемами техники футболиста, баскетболиста, волейболиста, хоккеиста, легкоатлета;
- усвоить приемы тактики игры в футбол, баскетбол, волейбол, хоккей;

- овладеть навыками судейства в футболе, баскетболе, волейболе, хоккее;
- овладеть навыками общения в коллективе;

### **Разовьют следующие качества:**

- координация движений, быстрота реакции и ловкости, общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма занимающегося стрессовым ситуациям

### **По окончании третьего года обучения:**

- освоят короткие и дальние передачи точно в цель в движении и стоя;
- освоят:  
в футболе: удары по воротам под острым углом, навесы с угловой подачи;  
в баскетболе: дальние и короткие броски в корзину, бросок с двойного шага после выполнения финта, бросок в корзину с центрального вбрасывания;  
в волейболе и пионерболе: атака противника после выполнения финта в воздухе, длинные подачи мяча; в хоккее: овладение техникой и тактикой современного хоккея, длинной и короткой обводки, финтами клюшкой, бросками по воротам.
- освоят правильные взаимодействия игроков до и после выполнения технических комбинаций.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель - 40

Количество часов в неделю – 1,2,3 годы обучения по 6 часов в неделю (240 часов в год). Всего 720 часов.

Продолжительность каникул:

осенние – с 03.11 по 09.11.2018 г. (7 дней)

зимние – с 28.12.2018 г. по 11.01.2019 г. (15 дней)

весенние – с 23.03 по 30.03.2018 г. (8 дней)

Дата начала учебных занятий – 1 сентября 2018 г.

Дата окончания учебных занятий – 30 июня 2019 г.

### **Форма подведения итогов.**

Основной показатель работы освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» — выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (3 раза в год: сентябрь, декабрь, май), они незаменимы при подготовке занимающихся к участию в соревнованиях разного уровня.

### **Способы проверки результативности.**

Способом проверки результата обучения является повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### **Формы подведения итогов**

Программа предусматривает участие в соревнованиях разного уровня.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется спортивный школьный зал 9×18, спортивная площадка, хоккейная площадка, стадион.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи для каждого занимающегося;
- набивные мячи, футбольная, баскетбольная, волейбольная и хоккейная форма, коньки, хоккейная клюшка, шайба;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого занимающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- Баскетбольные щиты и кольца 2 шт.
- сетка для волейбола
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- игровые стойки.

### **Кадровое обеспечение.**

Реализует программу тренер-преподаватель Демидов Р.С., стаж педагогической работы которого более 15 лет, в том числе в данной должности. Обучающиеся под руководством данного педагога являются



активными участниками соревнований разного уровня, по результатам которых неоднократно становились победителями и призёрами.

## **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

### **1. Вводная часть.**

1. Создание рабочей обстановки.
2. Постановка задач перед занимающимися.
3. Введение в содержание основной части.

Продолжительность вводной части около 1 мин.

### **2. Подготовительная часть.**

1. Общая разминка. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц.

3. Специальная разминка. Готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 4000–5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнообразные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

**4. Заключительная часть.** Постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

## **Литература:**

1. «Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному воспитанию». 2007г.
2. Анохина И.А., Николаичева И.М. «Использование современных оздоровительных направлений в занятиях спортивными играми» - М.,1996г.

3. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение 1986г.
4. Соткова И.Г., Чибисов Н.В. «Программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ» - М., 1994г.
5. Карелина О.В. «Ни дня без гимнастики» - М. Физкультура и спорт, 1981г.
6. Хелен Эдом «Играем в футбол, волейбол, баскетбол, хоккей» Практическое пособие. - М.,1998г.
7. Рипа М.Д. «Занятие физической культурой со школьниками» М.: Просвещение 1998г.
8. Виленский М.Я. «Физическая культура 1-11 классы» М.: Просвещение 2008г.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 1 – 11 классы» М.: Просвещение 2008г.
10. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: «Физкультура и спорт»