

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
/Т.В.Герасимова/


Приказ №_15/3-од

от 29.08.2022г

*Дополнительная
общеобразовывающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ГБОУ ООШ с.Вольная Солянка*

2022 – 2023уч. год

1. Пояснительная записка

«Спорт не воспитывает характер, а выявляет его»

Хейвуд Браун

Направленность Программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Концептуальная основа Программы (новизна, актуальность)

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности 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, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности 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 - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного

резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Система занятий физкультурно-спортивной направленности ГБОУ ООШ с.Вольная Солянка включает рабочие программы « Волейбол», « Баскетбол», « Футбол», « Шахматы».

В школе имеется спортивный зал, занятия в котором осуществляются по отдельно разработанной программе.

Цели и задачи программы

Цель программы.

Целью программы является формирование у обучающихся 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 к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительными особенностями дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). 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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

При составлении планирования в рамках объединений физкультурно-спортивной направленности предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса

используется следующие принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

Основной *формой* организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности являются:

- занятия в объединениях по различным видам спорта;
- участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках.

Ценностные приоритеты дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности включают в себя

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Успехи реализации программы возможны:

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы в полном объеме;
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности,
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса,
- если есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям занятий различными видами спорта.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся школы.
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование объединения	Количество часов за курс обучения
«Футбол»	35 часов (1 час в неделю)
«Волейбол»	35 часов (1 час в неделю)
«Баскетбол»	35 часов (1 час в неделю)

«Шахматы»	35 часов (1 час в неделю)
-----------	---------------------------

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей в школе.

Рабочая программа объединения «Футбол»

Планируемые результаты.

Срок реализации: 5 лет

Форма занятий: объединение дополнительного образования

Ожидаемые результаты:

- ознакомление детей с основными техническими приёмами игры;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу.
- знание правил игры в футбол;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- спортивные конкурсы;
- спортивные массовые мероприятия школьного уровня

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м. Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300 м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

3. Основы техники и тактики.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменения скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посыпая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посыпая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для

последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами.

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 партнеру находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

- неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание».

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброщенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Календарно-тематическое планирование по ДОП «Футбол»

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия
1.		Краткий обзор развития футбола в России
2.		ОФП. Развитие силы.
3.		Тренировочная игра.
4.		Развитие выносливости.
5.		Обучение удара по мячу внутренней стороной ноги
6.		Изучение правил игры
7.		Аэробатические упражнения. Кувырки вперед и назад
8.		Перекаты вперед и назад, стойки на руках. Подтягивание из виса сверху.
9.		Бег с ускорением. Прыжки с разбега в длину.
10.		Упражнения для развития стартовой скорости. Бег с прыжками и с изменением направления.
11.		Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Подвижные игры.
12.		Прыжки вверх и во время бега.
13.		Удары по мячу ногой. Удары на дальность.
14.		Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и с прыжком.
15.		Удары боковой частью лба. Остановка мяча.
16.		Ведение серединой подъема и носком.
17.		Обучение фингтам.
18.		Выполнение обманных движений. Перехват мяча.
19.		Отбор мяча. Выбрасывание мяча из боковой линии.
20.		Техника игры вратаря
21.		Упражнения для развития игровых моментов
22.		Индивидуальные действия без мяча. Обучение расположению детей на футбольном поле.
23.		Игра в футбол.
24.		Индивидуальные действия с мячом. Отработка игровых моментов.
25.		Групповые действия
26.		Подготовка к игровым мероприятиям и соревнованиям
27.		Командные действия.
28.		Тактика защиты. Индивидуальные действия.

29.	Тактика защиты. Групповые действия.
30.	Тактика защиты. Групповые действия.
31.	Тактика защиты. Командные действия
32.	Тактика защиты. Командные действия
33.	Тактика вратаря.
34.	Игра в футбол.
35.	Инструкторская и судейская практика

Календарный учебный график занятий в объединении «Футбол»

Количество учебных занятий – 35 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09. – 26.10.	8	8
02.11. – 28.12..	8	8
09.01. – 22.03.	11	11
01.04.– 31.05.	8	8

Расписание занятий: 03.09. – 31.05.

Понедельник
17:00 – 18:00

Рабочая программа объединения «Волейбол»

Планируемые результаты.

Срок реализации: 5 лет

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Волейбол»

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Стойки и перемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение.

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперед, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперед-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. С скачком вперед одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:

а) вперед; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперед, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей рукой) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение.

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгиба ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. *Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с неё начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. *Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту. *Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Календарно-тематическое планирование по ДОП «Волейбол»

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия
1.		Стойка игрока (исходные положения).
2.		Стойка игрока (исходные положения).
3.		Перемещения в стойке
4.		Перемещения в стойке
5.		Перемещения в стойке
6.		Перемещения в стойке
7.		Соревновательно-игровое занятие
8.		Приставной шаг, двойной шаг
9.		Бег, (рывок к мячу)
10.		Прыжки
11.		Соревновательно-игровое занятие
12.		Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
13.		Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
14.		Работа в парах
15.		Работа в парах
16.		Передачи мяча на точность
17.		Передачи мяча в тройках.
18.		Передачи мяча в тройках.
19.		Соревновательно-игровое занятие
20.		Имитация приёма мяча в исходном положении, после перемещения
21.		Работа в парах. Имитация приёма и передачи мяча
22.		Подбрасывание мяча
23.		Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, с продвижением
24.		Приём мяча
25.		Приём мяча
26.		Соревновательно-игровое занятие
27.		Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
28.		Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом.
29.		Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом.
30.		Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя подача через сетку с места подачи.

31.	Sоревновательно-игровое занятие
32.	Приём и подача мяча
33.	Приём и подача мяча
34.	Приём и подача мяча
35.	Sоревновательно-игровое занятие

Календарный учебный график занятий «Волейбол»

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 35 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09. – 26.10.	8	8
02.11– 28.12.	8	8
09.01. – 22.03.	11	11
01.04. – 31.05.	8	8

Расписание занятий: 03.09.– 31.05.

Четверг
17:00 – 18:00

Рабочая программа объединения «Баскетбол»

Планируемые результаты.

Срок реализации: 5 лет

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Баскетбол»

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся должны знать:

- правила подвижных игр;
- правила гигиены;
- профилактику травматизма;
- правила игры в баскетбол;
- правила несложного судейства игры;
- историю развития баскетбола в Родном краю, стране, мире.

К концу учебного года учащиеся должны уметь:

- вести мяч правой и левой рукой;
- владеть броском мяча двумя руками;
- атаковать кольцо;

- владеть передачей двумя руками в парах;
- осуществлять защиту кольца;
- владеть навыками игры 1x1; 2x2; 3x3; 5x5;
- выполнять штрафной бросок;
- выполнять приемы защиты и нападения в игровых ситуациях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития;
- привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

1. Общие основы баскетбола

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным

выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Задача

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Итоговые контрольные игры.

Календарно-тематическое планирование по ДОП «Баскетбол»

№ п/п	Дата проведения	Название темы
1		Вводный урок
2		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.
3		Техника передвижения приставными шагами.
4		Передача мяча двумя руками от груди.
5		Техника передвижения при нападении
6		Способы ловли мяча.
7		Бросок мяча двумя руками от груди.
8		Взаимодействие трех игроков «треугольнико».
9		Техника ведения мяча.
10		Ведение мяча с переводом на другую руку.
11		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
12		Ловля двумя руками «низкого мяча».
13		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
14		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
15		Командные действия в нападении.
16		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
17		Многократное выполнение технических приемов.
18		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
19		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
20		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
21		Командные действия в нападении.
22		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
23		Индивидуальные действия при нападении.
24		Индивидуальные действия при нападении.
25		Бросок мяча одной рукой от плеча.
26		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
27		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
28		Совершенствование техники передачи мяча.
29		Бросок мяча одной рукой от плеча.
30		Совершенствование техники передачи мяча.
31		Тактика защиты.
32		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.

33		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
34		Действия одного защитника против двух нападающих.
35		Многоократное выполнение технических приемов и тактических действий.
		Итоги занятий за год.

Календарный учебный график занятий в объединении «Баскетбол»

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 35 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.– 26.10.	8	8
02.11. – 28.12.	8	8
09.01. – 22.03.	11	11
01.04.– 31.05.	8	8

Расписание занятий: 03.09. – 31.05.

среда
17:00 – 18:00

Рабочая программа объединения «Шахматы»

Планируемые результаты в рамках рабочей программы «Шахматы»

Срок реализации: 5 лет

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Шахматы»

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны:

- иметь представление о шахматной доске, ориентироваться на ней;
- различать и называть шахматные фигуры;
- правильно расставлять шахматные фигуры на шахматной доске в начальное положение;
- иметь представление об элементарных правилах игры;
- играть малым числом фигур;
- иметь представление об истории шахмат и выдающихся шахматистах;

- владеть основными шахматными терминами;
- правильно применять элементарные правила игры;
- иметь представление о некоторых тактических приемах.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Шахматы»

Раздел 1. Шахматная доска

Тема 1.1 Шахматная доска. Рождение, история развития шахмат. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные.

Практическое занятие по теме «Шахматная доска».

Дидактические игры и задания «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками(фишками, пешками ит.п.). «Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски «Диагональ». То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

Тема 1.2 Элементы шахматной доски.

Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей и горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Диагональ. Отличие диагонали от вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Мероприятие «Шахматная эстафета».

Дидактические игры и задания

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана «Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура. «Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет». «Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана. «Что общего?». Педагог берёт две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.) «Большая и маленькая». На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую и ставят её в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

Раздел 2. Ходы и взятие фигур.

Тема 2.1. Шахматные фигуры

Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Просмотр диафильма «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат». Дидактические задания и игры «Волшебный мешочек», «Угадайка», «Секретная фигура», «Угадай», «Что общего?», «Большая и маленькая»,

Тема 2.2 . Начальная расстановка фигур. Начальное положение «начальная позиция»; расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалами, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и задания

«Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию. «Да и нет». Педагог берёт две шахматные фигуры и спрашивает детей, стоят ли эти фигурки рядом в начальном положении. «Мяч». Педагог, произносит, какую –нибудь фразу о начальном положении, к примеру: Ладья стоит в углу, и бросает мяч кому-то из учеников, Если утверждение, верно, то мяч следует поймать.

Тема 2.3 Пешка. Знакомство с пешкой. Место пешки в начальном положении. Особенности пешки. Пешечные заповеди. Пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения. Правила шахматной игры.

Дидактические игры «Пешечная эстафета», «Знатоки шахмат», «Игра на уничтожение».

Практическое занятие по теме «Пешка».

Мероприятие «Праздник пешки».

Тема 2.4 Ладья. Знакомство с ладьей. Место ладьи в начальном положении. Ход и взятие ладьи. Диаграмма и ее решение. Шахматные позиции. Дидактическая игра «Тайны шахматной доски», «Загадки шахматной шкатулки». Мероприятие «Конкурс смекалистых». Практическое занятие по теме «Ладья».

Тема 2.5 Слон. Знакомство со слоном. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Легкая и тяжелая фигура. Ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов. Дидактическая игра «Игра на уничтожение».

Тема 2.6 Ферзь. Знакомство с ферзем. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Ферзь против ферзя. Дидактическая игра «Игра на уничтожение».

Тема 2.7 Конь. Знакомство с конем. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух. Конь против ферзя, ладьи, слона, сложные положения. Дидактическая игра «Игра на уничтожение».

Тема 2.8 Король. Знакомство с королем. Место коня в начальном положении. Ход короля, взятие. Король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки.

Раздел 3 Цель шахматной партии.

Тема 3.1. Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания “Шах или не шах”, “Дай шах”, “Пять шахов”, “Защита от шаха”. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания “Дай открытый шах”, “Дай двойной шах”. Дидактическая игра “Первый шах”.

Тема 3.2. Мат. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание “Мат или не мат”.

Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание “Мат в один ход”. Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание “Дай мат в один ход”.

Тема 3.3. Ничья, пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат.

Дидактическое задание “Пат или не пат”.

Тема 3.4. Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание “Рокировка”. *Дидактические игры и задания* «Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет. «Дай шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю. «Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах чёрному королю. «Защита от шаха». Белый король должен, защититься от шаха. «Мат или не мат». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат чёрному королю. «Первый шах». Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявляет первый шах. «Рокировка». Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

Раздел 4 . Игра всеми фигурами из начального положения.

Тема 4 .1 Шахматная партия. Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра “Два хода”.

Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.

Дидактические игры и задания «Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

Календарно-тематическое планирование по ДОП «Шахматы»

№ п/п	Дата проведения	Название темы
1.		Шахматная доска. Рождение, история развития шахмат. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Практическое занятие по теме «Шахматная доска».
2.		Элементы шахматной доски. Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей и горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали.
3.		Диагональ. Отличие диагонали от вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре.
4.		Шахматные фигуры. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Просмотр диафильма “Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат”. Дидактические задания и игры
5.		Начальная расстановка фигур. Начальное положение «начальная позиция»; расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонтальми, вертикалами, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Дидактические игры и задания
6.		Пешка. Знакомство с пешкой. Место пешки в начальном положении. Особенности пешки.
7.		Пешечные заповеди. Пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения.
8.		Правила шахматной игры. Дидактические игры.
9.		Ладья. Знакомство с ладьей. Место ладьи в начальном положении. Ход и взятие
10.		Диаграмма и ее решение. Шахматные позиции. Дидактическая игра

11.		Слон. Знакомство со слоном. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие.
12.		Белопольные и чернопольные слоны. Легкая и тяжелая фигура.
13.		Ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов. Дидактическая игра
14.		Ферзь. Знакомство с ферзем. Место ферзя в начальном положении
15.		Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура.
16.		Ферзь против ферзя Дидактическая игра
17.		Конь. Знакомство с конем. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух.
18.		Ход коня, взятие. Конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух.
19.		Конь против ферзя, ладьи, слона, сложные положения. Дидактическая игра
20.		Король. Знакомство с королем. Место коня в начальном положении. Ход короля, взятие. Король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки.
21.		Король. Знакомство с королем. Место коня в начальном положении. Ход короля, взятие. Король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки.
22.		Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания
23.		Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания
24.		Мат. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание
25.		Мат. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Мат в один ход: сложные

		примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание
26.		Ничья, пат. Отличие пата от мат. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание
27.		Ничья, пат. Отличие пата от мат. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание
28.		Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание “Рокировка”. Дидактические игры и задания
29.		Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание “Рокировка”. Дидактические игры и задания
30.		Шахматная партия. Игра всеми фигурами из начального положения. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения. Демонстрация коротких партий. Дидактические игры и задания
31.		Шахматная партия. Игра всеми фигурами из начального положения. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения. Демонстрация коротких партий. Дидактические игры и задания
32.		Шахматная партия. Игра всеми фигурами из начального положения. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения. Демонстрация коротких партий. Дидактические игры и задания
33.		Повторение
34.		Повторение
35.		Повторение

Календарный учебный график занятий «Шахматы»

Начало занятий 03.09. окончание 31.05.

Учебный год 9 месяцев

Количество учебных занятий – 35 часов

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.– 26.10.	8	8
02.11.– 28.12.	8	8
09.01. – 22.03.	11	11
01.04. – 31.05.	8	8

Расписание занятий: 03.09. – 31.05.

Вторник
15:20 – 16:05

Организационно-педагогические условия реализации программы

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъектности познающего сознания.*** Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- принцип дополнительности.*** Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- принцип открытости учебной и воспитательной информации.*** Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- принцип уважения к личности ребенка*** в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- принцип сознательности и активности учащихся*** предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к занятиям спортом, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении*** предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения различным видам спорта.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности*** заключается в такой организации процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением

ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития и раскрытия его способностей.

- принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Программа рассчитана для детей возраста 6 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в спортивном зале школы и на спортивной уличной площадке.

Форма организации занятия: групповая.

Наполняемость: от 10 до 25 человек.

Продолжительность одного занятия от 45 до 60 минут, график утверждается в начале каждого текущего учебного года.

Программой предусматриваются следующие формы занятий:

- Занятия;
- Беседы;
- Спортивные игры и соревнования;
- Тренировочные занятия;
- Участие в конкурсах, акциях спортивного направления;
- Игровые упражнения;
- Индивидуальная работа с учетом способностей и потребностей учащихся.

Средства обучения:

Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, шахматные доски и шахматы;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка

Квалификационные требования к квалификации педагога, реализующем программу .

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование .

Методическое обеспечение дополнительного программы:

ДОП « Футбол

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы, ИКТ.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом, очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к **обучению сочетаниям технических приемов**, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — флинт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при

этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финготов и ударов по воротам.

ДОП «Баскетбол», «Волейбол»

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу и волейболу;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, волейболе;
- Правила игры в баскетбол, волейбол;
- Правила судейства в баскетболе, волейболе

- *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным и волейбольным мячом.

Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, правилам игры в баскетбол и волейбол, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

ДОП «Шахматы»

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных ребятами партий, разбора партий известных шахматистов; учащиеся готовят доклады по истории шахмат.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с руководителем, конкурсы по решению задач, этюдов, игровые занятия, турниры. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного ранга.

Учебно-тематический материал по теории и практике шахмат излагается в развитии, частями. Связь между учебно-тематическими и практическими вопросами прослеживается через анализ собственных партий юного шахматиста. Каждую партию он не просто играет, а переживает.

Методический анализ: самостоятельное комментирование или с тренером - основной путь совершенствования. Учить на практических партиях воспитанника - это значит решать его реальные проблемные ситуации.

На уровне аналитической работы происходит:

- процесс взаимного обогащения - тренер учит и учится сам от ученика;
- понимание того, что нужно сейчас ученику (конкретно) в плане продвижения вперед.

При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику. Юных шахматистов надо учить одному и тому же. Но по-разному. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками: умение объективно оценивать позицию, быстро и точно рассчитывать варианты, намечать наиболее целесообразный план игры.

Методика обучения (формы, приёмы) - постоянно разнообразные.

Метод упражнения.

Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как:

- точные - теоретические;
- типичные - классификация по стратегическим или тактическим признакам;
- фрагменты из партий - различное игровое содержание;
- этюды - аналитические, художественные.

Моделирование тестовых упражнений направлено на развитие:

- оперативной памяти;
- оперативного мышления;
- функции внимания;
- восприятия;
- оценочной функции.

Формы и методы реализации программы:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы решения;
- турнирная практика;
- разбор партий;
- работа с компьютером.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- сборники задач;
- шахматная литература.

Оценочные и методические материалы программы.

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации)

является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Освоение программы

1.Качество самостоятельной работы:

0-очень низкий уровень

1-уровень ниже среднего

2-средний уровень

3-уровень выше среднего

4-высокий уровень

2.Устойчивость интереса к предмету:

0-не устойчивый

1-слабо устойчивый

2-средний

3-устойчивый

4-очень устойчивый

3.Точность и грамотность выполнения задания:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

Творческая активность

1.Активность на занятии:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

2.Творческий подход к выполнению заданий:

0-очень низкий

1-низкий

2-средний

3-высокий

4-очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:

0-нет

1-скорее нет

2- иногда

3-скорее да

4-да

