

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
**«Ангарский автотранспортный техникум»**  
(ГБПОУ ААТТ)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 23.01.2018 № 05-р

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Путь к здоровью»**

Возраст обучающихся - от 16 и старше

Разработчики:  
Григорьева Ольга Александровна, заместитель директора по воспитательной работе;  
Клопцова Марина Николаевна, руководитель физвоспитания.

г. Ангарск, 2017

«Путь к здоровью» дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к здоровью» ГБПОУ ИО «Ангарский автотранспортный техникум», – Ангарск: ГБПОУ ААТТ, 43 с.

*Проблема формирования здорового образа жизни молодёжи является актуальной в современном мире. Это связано с проблемой ухудшения физического и психического здоровья детей, подростков и молодёжи. Для создания здоровья сберегающих условий, формирования культуры здоровья обучающихся и студентов, пропаганды здорового образа жизни посвящается программа «Путь к здоровью»*

**Разработчики:**

- **Григорьева О.А.**, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ ААТТ;
- **Клопцова М.Н.**, руководитель физического воспитания ГБПОУ ААТТ

**Эксперты:**

1. Внутренняя экспертиза, Исаева Татьяна Дмитриевна, заместитель директора по научно- методической работе ГБПОУ ААТТ.

Программа рассмотрена на заседании Методического совета 07.02.2017 г., протокол № 4.

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Цель и задачи программы.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Содержание программы.....</b>	<b>5</b>
3.1. Учебный план ДООП «Путь к здоровью».....	5
3.2. Содержание учебного плана.....	
3.2.1. Рабочая программа секции «Баскетбол».....	6
3.2.2.. Рабочая программа секции «Общая физическая подготовка».....	14
3.2.3. Рабочая программа секции «Волейбол».....	18
3.2.4. Рабочая программа «Мини футбол».....	29
3.2.5.. Рабочая программа «Настольный теннис».....	37
3.2.6. Рабочая программа «Тяжёлая атлетика».....	42
<b>4. Планируемые результаты.....</b>	<b>48</b>
<b>5. Условия реализации программы.....</b>	<b>49</b>
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	49
5.2. Кадровое обеспечение.....	49
<b>6. Формы аттестации.....</b>	<b>49</b>
<b>7. Оценочные материалы.....</b>	<b>49</b>
<b>8. Методические материалы.....</b>	<b>49</b>
<b>9. Критерии оценки эффективности программы.....</b>	<b>49</b>
<b>10. Система контроля за исполнением программы.....</b>	<b>49</b>
<b>Литература</b>	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа (ДОП) физкультурно- спортивной направленности «Путь к здоровью» разработана на основании:

- Закона РФ «Об образовании»

- статья 2: «Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...».

- статья 51: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников».

-Концепции модернизации Российского образования на период до 2010 года:

«...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

- Федерального Закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года №80-ФЗ.

- Решения Государственного совета Российской Федерации от 30 января 2002 года «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян»

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации», утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года №7.

- Концепции воспитательной деятельности ГБПОУ ААТТ

Формирование здорового образа жизни молодёжи является актуальной в современном мире. Это связано с проблемой ухудшения физического и психического здоровья детей, подростков и молодёжи.

По итогам мониторинга состояния здоровья обучающихся и педагогов в нашем техникуме мы пришли к выводу, что прогрессируют заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания верхних дыхательных путей (лор - заболевания), по - прежнему острой проблемой остаётся и табакокурение. Лишь 76% юношей техникума признаны годными к военной службе.

Прогрессирующее ухудшение состояния здоровья обучающихся и педагогов делают актуальной проблему разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в образование. Это сделало необходимым введение в деятельность нашего техникума программы физкультурно- спортивной направленности «Путь к здоровью», призванной обеспечить сохранение и улучшение физического, психического, духовного и социального здоровья участников образовательного процесса.

Отличительной особенностью программы является то, что деятельность по сохранению здоровья обучающихся будет осуществляться через рабочие программы спортивных секций: волейбол, мини футбол, баскетбол, настольный теннис, тяжелая атлетика, ОФП.

Программа будет осуществляться на базе Ангарского автотранспортного техникума.

Форма обучения – очная.

Возраст обучающихся - от 16 лет и старше.

Состав обучающихся – разновозрастной..

Срок обучения - 1 год.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Режим занятий – 4 часа в неделю по каждой программе спортивной секции.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения - словесный, учебно - практический.

Форма организации - групповая.

Форма аттестации – ведётся журнал посещаемости, портфолио личных достижений, сдача нормативов.

В конце года выдается сертификат, который подтверждает, что обучающийся прошёл обучение в объёме 136 часов по ДООП «Путь к здоровью» по направлению («Баскетбол», «ОФП», «Волейбол», «Мини футбол», «Тяжёлая атлетика», «Настольный теннис»).

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего укрепление здоровья, удовлетворение потребностей студентов в физическом совершенстве, воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:** - укрепление здоровья обучающихся;

-организация системы пропаганды здорового образа жизни среди студентов, их родителей, педагогов;

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью;

-увеличение числа обучающихся, педагогов, родителей включенных в физкультурно-оздоровительную работу и спортивно-массовые мероприятия;

-осуществление мониторинга состояния здоровья обучающихся, педагогов;

-обобщение опыта работы техникума по здоровьесбережению.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебный план ДООП «Путь к здоровью»

№ п/п	Название подпрограмм	Количество часов			Формы аттестации,/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Рабочая программа секции «Баскетбол»	136	10	126	Сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио, выдача сертификата.
2.	Рабочая программа секции «ОФП»	136	10	126	Сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио, выдача сертификата.
3.	Рабочая программа секции «Волейбол»	136	10	126	Сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио, выдача сертификата.
4.	Рабочая программа секции «Мини футбол»	136	10	126	Сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио, выдача сертификата.
5.	Рабочая программа секции «Настольный	136	10	126	Сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио,

	теннис»				выдача сертификата.
6.	Рабочая программа секции «Тяжёлая атлетика»	136	10	126	Сдача нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио, выдача сертификата.
Итог	Участие в соревнованиях различного уровня, наличие портфолио, сдача нормативов, выдача сертификата.				

### 3.2. Содержание учебного плана

#### 3.2.1. Рабочая программа секции « Баскетбол»

Цель: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, освоение знаний об истории развития баскетбола и роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ребятам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;
- подготовка к соревнованиям по баскетболу.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития баскетбола. : Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. История и развитие баскетбола, правила. Организация и проведение соревнований Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2. ОФП

Практика: Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Спортивная игра.

Раздел 3. Специальная подготовка.

Практика: Ведение мяча правой левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Штрафной бросок. Броски в корзину.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика: Техника нападения. Техника защиты. Техника овладения мячом. Техника передвижения

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Практика: Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты

Раздел 6. Участие в соревнованиях

**Календарный учебный график рабочей программы «Баскетбол» (136 ч.)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Учебно-тренировочное занятие	<b>10</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>		Спортивная игра
1.	Сентябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Сентябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	История и развитие баскетбола, правила.	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Октябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Организация и проведение соревнований.	Спортивный зал	Спортивная игра
4.	Октябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	Спортивный зал	Спортивная игра
		Понедельник, Среда, 2 часа в день			<b>20</b>	<b>Раздел 2. ОФП</b>		
5.	Ноябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Ноябрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	ОРУ без предметов.	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Декабрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	8	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>30</b>	<b>Раздел 3. Специальная подготовка</b>		
8.	Декабрь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное	6	Ведение мяча правой левой рукой.	Спортивный зал	Спортивная игра

				занятие				
9.	Январь	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	Спортивная игра
10.	Февраль	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	12	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках	Спортивный зал	Спортивная игра
11.	Март	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Штрафной бросок Броски в корзину от головы.	Спортивный зал	Спортивная игра
		Понедельник, Среда, 2 часа в день			<b>50</b>	<b>Раздел 4. Техническая подготовка.</b>		
12.	Март	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	12	Техника нападения.	Спортивный зал	Спортивная игра
13.	Апрель	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	12	Техника защиты.	Спортивный зал	Спортивная игра
14.	Апрель	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	12	Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Спортивная игра
15.	Апрель	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	14	Техника передвижения.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>10</b>	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>		
16.	Май	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Тактика нападения	Спортивный зал	Спортивная игра
17.	Май	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	3	Групповые действия	Спортивный зал	Спортивная игра
18.	Май	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия	Спортивный зал	Спортивная игра



19.	Май	Понедельник, Среда, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Тактика защиты	Спортивный зал	Спортивная игра
20.	Май				<b>14</b>	<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях</b>		Портфолио личных достижений
<b>Всего</b>					<b>136 ч.</b>			

## Оценочные материалы

1. Оценочные материалы по рабочей программе секции «Баскетбол»:
    - дифференцированный зачёт
- Упражнения без мяча  
Ловля и передача мяча.  
Ведение мяча.  
Броски мяча.  
Тактическая подготовка

## Методические материалы

1. Методические материалы по программе секции «Баскетбол» (см. приложение №1).

### 3.2.2. Программа секции «Общей физической подготовки»

Цель : сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность .

Задачи:

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Раздел 1. Гимнастические упражнения

Теория: Понятие о ОФП. . Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков гимнастических упражнений (простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах и др.).

Раздел 2. Подвижные игры

Теория: Знакомство с подвижными играми.

Практика: Освоение навыков игры (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения

Теория: Основные легкоатлетические упражнения. Правила их выполнения.

Практика: бега на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метание в цель и на дальность.

Раздел 4. Спортивные игры

Теория: Правила спортивных игр.

Практика: Освоение навыков спортивных игр.

**Календарный учебный график рабочей программы «Общей физической подготовки» (136 ч.)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>34</b>	<b>Гимнастические упражнения</b>		Спортивная игра
1.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Простейшие виды построений и перестроений	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Общеразвивающие упражнения без предметов	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Общеразвивающие упражнения с предметами	Спортивный зал	Спортивная игра
4.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Упражнения в лазании и перелазании	Спортивный зал	Спортивная игра
5.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Упражнения в равновесии	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день		Учебно-тренировочное занятие	4	Упражнения на гимнастических снарядах	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>17</b>	<b>Подвижные игры</b>		
8.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	5	Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Спортивный зал	Спортивная игра
9.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Игровые умения (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу)	Спортивный зал	Спортивная игра

10.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Технико - тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).	Спортивный зал	Спортивная игра
11.					<b>25</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
12.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Упражнения для развития быстроты. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Спортивная игра
13.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Спортивная игра
14.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Упражнения для развития специальной выносливости. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Спортивная игра
15.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	7	Упражнения для развития ловкости. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>60</b>	<b>Спортивные игры</b>		
16.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	10	Игровые упражнения, выполняемые индивидуально	Спортивная площадка	Спортивная игра
17.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	10	Игровые упражнения, выполняемые в группах.	Спортивная площадка	Спортивная игра
18.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	10	Игровые упражнения, выполняемые в команде.	Спортивная площадка	Спортивная игра
19.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	20	Подвижные игры с мячом («Борьба за мяч», «Мяч капитану» и др.)	Спортивная площадка	Спортивная игра
20.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	10	Индивидуальные и простые технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча).	Спортивная площадка	Спортивная игра

## Оценочные материалы

### 1. Оценка уровня общефизической, специально-физической и технической подготовленности

15 лет	24	26	28	30	32	34	36	38	39	40
16 лет	23	25	27	29	31	33	34	36	37	38

#### Удары по мячу в цель (кол-во попаданий)

15 лет	9		8		7		6	5	4	3
16 лет	9	8		7		6		5		4

#### Для вратарей Тройной прыжок в длину с места, см

15 лет	790	780	770	760	750	745	740	735	730	725
16 лет	800		790		780		770		760	

#### Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м: -сидя; - стоя

15 лет	<u>9,4</u> 15,5	<u>9,3</u> 15,4	<u>9,2</u> 15,2	<u>9,0</u> 15,0	<u>8,8</u> 14,5	<u>8,6</u> 14,0	<u>8,3</u> 13,5	<u>8,0</u> 13,0	<u>7,8</u> 12,8	<u>7,5</u> 12,5
16 лет	<u>10,0</u> 17,5	<u>9,8</u> 17,2	<u>9,6</u> 17,0	<u>9,4</u> 16,8	<u>9,2</u> 16,4	<u>9,0</u> 16,0	<u>8,8</u> 15,5	<u>8,5</u> 15,0	<u>8,2</u> 14,5	<u>8,0</u> 14,0

#### Вбрасывание мяча на дальность, м

15 лет	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
16 лет	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

#### Бросок мяча в цель (бросок одной из-за плеча в 2 точки по 4 мяча) (кол-во попаданий)

15 лет	7		6		5		4		3	
16 лет	8	7		6		5		4		

## Методические материалы

1. Методические материалы по программе секции «ОФП» (см. приложение №2).

### 3.2.3. Рабочая программа секции «Волейбол»

Цель: физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Задачи:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье обучающихся средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

#### Раздел 1.: Обучение технике подачи мяча

Теория: Техники подачи мяча.

Практика: Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Нижняя боковая подача. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.

Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.

Верхняя передача мяча. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

#### Раздел 2. Техника нападения

Теория: Техника нападения

Практика: Передача в прыжке. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике

Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

#### Раздел.3. Техника защиты

Теория: Приемы мяча. Прием мяча с падением

Практика: Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.

Блокирование одиночное. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Блокирование групповое. Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.

#### Раздел 4. Тактика защиты

Теория: Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

Практика: Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

#### Раздел 5. Тактика нападения

Теория: Индивидуальные и групповые действия нападения.

Практика: Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Индивидуальная тактика подач. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра

Индивидуальная тактика передач мяча.

Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.

Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

Тактика нападающего удара. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. Взаимодействия нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

**Календарный учебный график рабочей программы «Волейбол» (136 ч.)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>18</b>	<b>Обучение технике подачи мяча</b>	Спортивный зал	Спортивная игра
1	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Спортивная игра
4.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Подача с вращением мяча.	Спортивный зал	Спортивная игра
5.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Специальные упражнения через сетку (в паре)	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Подача в прыжке	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Октябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>20</b>	<b>Техника нападения</b>		Спортивная игра
1.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Передача в прыжке.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное	2	Специальные упражнения в парах на месте.	Спортивный зал	Спортивная игра



				занятие				
4.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением..	Спортивный зал	Спортивная игра
5.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упражнения у сетки.	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Нападающий удар	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Упражнения для прыгивания.	Спортивный зал	Спортивная игра
8.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упражнения у стены в опорном положении.	Спортивный зал	Спортивная игра
9.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упражнения на подкидном мостике	Спортивный зал	Спортивная игра
10.	Ноябрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упр. в парах через сетку.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>26</b>	<b>Техника защиты</b>		Спортивная игра
1.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений).	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упражнения в парах, тройках без сетки.	Спортивный зал	Спортивная игра
4.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Специальные упражнения в парах через сетку	Спортивный зал	Спортивная игра
5.	Декабрь	Четверг, суббота,	15.00-16.30	Учебно-	2	Прием мяча с падением.	Спортивный	Спортивная игра

		2 часа в день		тренировочное занятие			зал	
6.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Спортивная игра
8.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блокирование одиночное. Упр. для перемещения блокирующих игроков.	Спортивный зал	Спортивная игра
9.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	Спортивный зал	Спортивная игра
10.	Декабрь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блокирование групповое.	Спортивный зал	Спортивная игра
11.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре).	Спортивный зал	Спортивная игра
12.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальные упр. через сетку (в паре).	Спортивный зал	Спортивная игра
13.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения по технике группового блока.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>22</b>	<b>Тактика защиты</b>		Спортивная игра
1.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	Спортивный зал	Спортивная игра
4.	Январь	Четверг, суббота,	15.00-16.30	Учебно-	2	Технико-тактические действия в	Спортивный	Спортивная игра

		2 часа в день		тренировочное занятие		защите при страховке игроком 6 зоны.	зал	
5.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для развития быстроты перемещения.	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	Спортивный зал	Спортивная игра
8.	Январь	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Спортивный зал	Спортивная игра
9.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Прием мяча от сетки.	Спортивный зал	Спортивная игра
10.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара.	Спортивный зал	Спортивная игра
11.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие координации.	Спортивный зал	Спортивная игра
					<b>50</b>	<b>Тактика нападения</b>		Спортивная игра
1.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Индивидуальные и групповые действия нападения.	Спортивный зал	Спортивная игра
2.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Групповые взаимодействия.	Спортивный зал	Спортивная игра
3.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие Учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Спортивная игра
4.	Февраль	Четверг, суббота,	15.00-16.30	Учебно-	1	Взаимодействие игроков внутри	Спортивный	Спортивная игра

		2 часа в день		тренировочное занятие		линии и между линиями.	зал	
5.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Индивидуальная тактика подачи	Спортивный зал	Спортивная игра
6.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение вторых передач.	Спортивный зал	Спортивная игра
7.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Подбор упражнений для развития быстроты перемещений	Спортивный зал	Спортивная игра
8.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Индивидуальная тактика передач мяча	Спортивный зал	Спортивная игра
9.	Февраль	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	Спортивный зал	Спортивная игра
10.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Групповые взаимодействия.	Спортивный зал	Спортивная игра
11.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для развития ловкости, гибкости.	Спортивный зал	Спортивная игра
12.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Спортивный зал	Спортивная игра
13.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Спортивный зал	Спортивная игра
14.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	Спортивный зал	Спортивная игра
15.	Март	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на расслабление.	Спортивный зал	Спортивная игра

16.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП.	Спортивный зал	Спортивная игра
17.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Тактика нападающего удара	Спортивный зал	Спортивная игра
18.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока.	Спортивный зал	Спортивная игра
19.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	. Нападающий удар задней линии.	Спортивный зал	Спортивная игра
20.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	СФП. Подбор упр. для развития специальной силы.	Спортивный зал	Спортивная игра
21.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Спортивный зал	Спортивная игра
22.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Спортивная игра
23.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	1	Нападающий удар толчком одной ноги.	Спортивный зал	Спортивная игра
24.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	1	Подбор упражнений для развития взрывной силы	Спортивный зал	Спортивная игра
25.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	1	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Спортивный зал	Спортивная игра
26.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут).	Спортивный зал	Спортивная игра
27.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Упр. для развития силы. Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Спортивный зал	Спортивная игра

28.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Спортивный зал	Спортивная игра
29.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Взаимодействия нападающего и пасующего.	Спортивный зал	Спортивная игра
30.	Апрель	Четверг, суббота, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	2	Передача мяча одной рукой в прыжке.	Спортивный зал	Спортивная игра

## Оценочные материалы

### 1. Контрольные испытания по физической и технической подготовке для занимающихся в секции волейбола

Виды испытаний	10—11 лет		12--13 лет		14—15 лет		16-17 лет	
	мальчики	девочки	мальчи ки	девоч ки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 92 м	31,0	32,0	30,0	31,0	29,0	30,0	28,0	29,0
Прыжок толчком двух ног,								
с места	40	35	50	40	55	43	60	46
с разбега	45	40	55	45	60	48	65	50

### Методические материалы

1. Методические материалы по программе секции «Волейбол» (см. приложение №3).

#### 3.2.4. Программа секции «Мини футбол»

Целью подготовки футболистов является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

#### Раздел 1. Вводная часть

Теория: Развитие футбола в России Влияние нагрузок при тренировках на организм футболиста. Гигиена и самоконтроль. Правила игры в футбол.

#### Раздел 2. Строевые упражнения

Теория: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Техническая и тактическая подготовка. Техника передвижения. Техника владения мячом и др.

Практика: Учебно - тренировочная игра. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Техническая и тактическая подготовка. Техника передвижения. Техника владения мячом и др.

Соревнование.

#### Раздел 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Упражнения для развития быстроты

Практика: Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Спортивная игра.

Раздел 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Спортивная игра.

Раздел 5. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория: Упражнения для специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Спортивная игра.

Раздел 6. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Упражнения для развития ловкости.

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Раздел 7. Психологическая подготовка.

Воспитание само о мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое дисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными). Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».



Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная игра.

Раздел 8. Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (вцель, вворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Учебно-тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

### 3.3. Календарный учебный график рабочей программы секции «Мини футбол» (136 ч.)

№ п/п	Месяц	Время занятий	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вторник, четверг по 2 часа в день.	15.00-16.30	Беседа	4	Общая теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятии. Понятие спортивной тренировки.	Спортивный зал	Беседа, опрос
2	Сентябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	ОФП. Строевые упражнения. Сдача практических тестов.	Спортивный зал	Тесты, учебные нормативы
3.	Октябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития быстроты. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебные нормативы
4.	Октябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебно - тренировочная игра	Спортивный зал	Учебные нормативы
5.	Ноябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития специальной выносливости. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебные нормативы
6.	Ноябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития ловкости. Учебно - тренировочная игра	Спортивный зал	Учебные нормативы
7.	Декабрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Учебная игра
						Техническая и тактическая подготовка.		
8.	Декабрь	Вторник, четверг по 2 часа в день	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Техника передвижения. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
9.	Январь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Техника владения мячом. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
10.	январь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Удары по мячу ногой. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
11.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Удары по мячу головой. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
12.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Остановка мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра

13.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Ведение мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
14.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Обманные движения. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
15.	Март	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Отбор мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
16.	Март	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Вбрасывание мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
18.	Март	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
19.	Апрель	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Техническая подготовка. Учебно - тренировочная игра. Тактика вратаря.	Спортивный зал	Учебная игра
20.	Апрель	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Техника нападения. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
21.	Апрель	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Индивидуальные действия. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
22.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Групповые действия. Учебно - тренировочная игра.	Спортивная площадка	Учебная игра
23.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Соревнования	2	Командные действия. Учебно - тренировочная игра.	Спортивная площадка	Соревнования
24.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Соревнования	6	Тактика защиты.	Спортивная площадка	Соревнования

## Оценочные материалы

### 1. Результаты нормативов по пятибалльной системе для 16-летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	230	235	240
2.	Пятикратный прыжок с места (см)	11.70	11.90	12.10	12.30	12.50
3.	Бег 15 м (сек)	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55
4.	Бег 30 м (сек)	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	15	16	17	19	21
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
7.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			27,0	26,0	25,0
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	60	65	70	75	80

### 1.2. Результаты нормативов по пятибалльной системе для 17 – летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	230	235	240	245	250
2.	Пятикратный прыжок с места (см)	12.20	12.40	12.60	12.80	13.00
3.	Бег 15 м (сек)	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50
4.	Бег 30 м (сек)	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	17	18	19	21	23
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)					
7.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			26,0	25,0	24,0
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	65	70	75	80	85

### 2.3. Результаты нормативов по пятибалльной системе для 18 – летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	235	240	245	250	255
2.	Пятикратный прыжок с места (см)	12.70	12.90	13.10	13.30	13.50
3.	Бег 15 м (сек)	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45
4.	Бег 30 м (сек)	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	19	20	21	23	25
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35
7.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			25,5	24,5	23,5
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2

9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	70	75	80	85	90
----	---	----	----	----	----	----

#### 2.4. Результаты нормативов по пятибалльной системе для 19 - летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	150	156	162	168	172
2.	Тройной прыжок с места (см)	415	430	445	450	460
3.	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	12.8	12. 6	12.4	12.0	11.6
4.	Бег 30 м (сек)	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	8	9	11
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7.2	7.0	6.8	6.6	6.3
7.	Жонглирование					8
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	11,2	10. 9	10,6	10,3	10,0
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	22	25	29	34	37

#### Методические материалы

1. Методические материалы по программе секции «Мини - футбол» (см. приложение № 4).

#### 3.3.4. Рабочая программа секции «Настольный теннис»

Цель: создание условий для физического образования, воспитания и развития студентов формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в теннисе.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в теннисе.

Раздел 1. Общая теоретическая подготовка.

Теория: История развития настольного тенниса в России, Иркутской области, городе Ангарске. Классификация, систематика и терминология настольного тенниса и др.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика: Совершенствование гибкости, скоростных и силовых качеств, общей выносливости. Совершенствование гибкости. Совершенствование скоростных качеств

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Совершенствование координационных способностей и специальной ловкости. Совершенствование специальных скоростных качеств. Совершенствование специальных силовых качеств и др.

Спортивная игра.

Раздел 4. Овладение и совершенствование техники игры в настольный теннис .

Практика: Стойки теннисиста и хватки ракетки. Основные способы передвижения теннисиста. Подрезка слева и справа. Накаты и контрудары справа и слева. Поддачи справа и с лева и др.

Спортивная игра

Раздел 6. Изучение и совершенствование тактики игры в настольный теннис.

Практика: Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева на точность с стабильность. Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных сторон зон. Совершенствование сочетаний подачи с началом атак, приёма подачи соперника и др.

Спортивная игра

**Календарный учебный график рабочей программы секции «Настольный теннис»» (136 ч.)**

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>10 часов. Общая теоретическая подготовка.</b>								
1.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
2.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Форма одежды и внешний вид теннисиста.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
3.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Знакомство с правилами игры в настольный теннис.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
4.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
5.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Лекция	2	Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
<b>18 часов. Общая физическая подготовка</b>								
1.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	6	Понятие об общей физической подготовке. Упражнения на развитие подвижности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
2.	Октябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Упражнения с предметами	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
3.	Ноябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Упражнения для развития равновесия	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
4.	Ноябрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Упражнения на коррекцию движений	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
<b>16 часов. Специальная физическая подготовка</b>								



1.	Декабрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Разминочный комплекс упражнений в движении.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
2.	Декабрь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Упражнения с подбросом мяча без ракетки	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
3.	Январь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча..	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
4.	Январь	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	4	Закрепление приемов освоенных подач	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
<b>30 часов Овладение и совершенствование техники игры в настольный теннис.</b>								
1.	Февраль	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	6	Виды технических приемов по тактической направленности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
2.	Февраль	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	6	Виды технических приемов по тактической направленности.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
3.	Февраль	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	8	Упражнения с ракеткой и мячом	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
4.	Март	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	10	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
<b>54 часа. Изучение и совершенствование тактики игры в настольный теннис</b>								
1.	Март	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	16	Игры с партнёром	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
2.	Апрель	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	16	Игры на счёт в парах	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису
3.	Май	Понедельник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Учебно-тренировочные занятия	22	Соревнования	Теннисный зал	Турнир по настольному теннису

## Оценочные материалы

### 1. Критерии и нормы оценки знаний студентов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний.

#### 2. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### 3. Методика оценки успеваемости по основам знаний

Оценивая знания студентов, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение студентов использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором студенты демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** студенты получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### 4. Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### 5. Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## Методические материалы

1. Методические материалы по программе секции «Настольный теннис» (см. приложение № 5).

### 3.2.6. Рабочая программа секции «Тяжёлая атлетика»

Цель: формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья студентов.

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Раздел 1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка

Теория: Возникновение и развитие тяжелой атлетики, как вида спорта. Характеристика тяжелой атлетики, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие тяжелой атлетики. Первые соревнования по тяжелой атлетике в России. Организация федерации тяжелой атлетики в России. Международная федерация по тяжелой атлетике. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие тяжелой атлетики в мире. Сильнейшие тяжелоатлеты зарубежных стран, их достижения. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Гигиенические знания, умения, навыки. Требования техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию. Общая физическая подготовка и др.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Практика: Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов. Обще развивающие упражнения с предметом. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры:

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Практика: Выполнение упражнений из рывковых упражнений, из толчковых упражнений, из дополнительных средств

Раздел 4. Изучение техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике

Теория: Техника выполнения упражнений в тяжёлой атлетике.

Практика: Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Подрыв. Толчок. Тяга. Подсед. Подъем штанги от груди. Совершенствование техники рывка. Совершенствование техники толчка.

**Календарный учебный график рабочей программы секции «Тяжёлая атлетика» (136 ч.)**

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (4 час.)</b>								
1.	Октябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	История развития тяжелой атлетики Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Правила соревнований по тяжелой атлетике Основы спортивной подготовки	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
2.	Октябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Гигиенические знания, умения, навыки Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни Требования техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетики.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 час.)</b>								
4.	Октябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Понятие общая физическая подготовка	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
5.	Октябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Строевые упражнения.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
6.	Ноябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Общеразвивающие упражнения	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
7.	Ноябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Общеразвивающие упражнения с предметом	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
8.	Ноябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Упражнения на гимнастических снарядах.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
9.	Ноябрь	Вторник, пятница, 2 часа	15.00-16.30	Учебно-тренировочное	2	Упражнения из акробатики	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в

		в день		занятие				соревновании
10.	Ноябрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Легкая атлетика.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
11.	Декабрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Спортивные игры.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
12.	Декабрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Подвижные игры	Спортивный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 час.)</b>								
13.	Декабрь	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Понятие Специальная физическая подготовка	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
14.	Январь, февраль	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	14	Рывковые упражнения	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
15.	Февраль	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	14	Толчковые упражнения	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
16.	Февраль	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Дополнительные средства	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
<b>Раздел 4. Изучение техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике (62 час.)</b>								
17.	Март	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	10	Техника выполнения упражнений по тяжёлой атлетике	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
18.	Март	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Рывок.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
19.	Апрель	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Подрыв.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
20.	Апрель	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Тяга.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
21.		Вторник,	15.00-16.30	Учебно-	6	Подсед.	Тренажёрный зал	Журнал посещения,

		пятница, 2 часа в день		тренировочное занятие			зал	портфолио, участие в соревновании
22.	Апрель	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Совершенствование техники рывка.	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
23.	Май	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	6	Совершенствование техники толчка	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании
24.	Май	Вторник, пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно- тренировочное занятие	16	Другие виды спорта и подвижные игры	Тренажёрный зал	Журнал посещения, портфолио, участие в соревновании

### Оценочные материалы

1. Показатели скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов в различных весовых категориях (по А.С.Медведеву)

Вес атлета, кг	Отношение высоты прыжка к весу атлета	Отношение высоты прыжка к росту атлета
52,5–60	1,125	0,416
67,5–75	1,041	0,453
82,5–90	0,954	0,473
свыше 90	0,711	0,437

### Методические материалы

1. Методические материалы по программе секции «Баскетбол» (см. приложение № 6).

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

В процессе занятий по программе студент должен овладеть следующими компетенциями (ОК):

знать/понимать

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Данная программа позволит создать условия для дальнейшей успешной социализации и адаптации выпускников в обществе:

- повышение уровня знаний у 80% обучающихся и их родителей по вопросам сохранения здоровья;

- сформированность представлений о правилах здорового образа жизни у 100% обучающихся;

- укрепление здоровья обучающихся через спектр урочных и внеклассных мероприятий;

- увеличение числа обучающихся, педагогов, включенных в физкультурно-оздоровительную работу и спортивно-массовые мероприятия до 90%;

- сформирует позитивные позиции подростков, имеющих вредные привычки.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

В техникуме имеются помещения для занятий по программе: /\*/

-спортивный и тренажёрный залы, спортивная площадка;

- спортивный инвентарь: футбольные мячи, переносные футбольные ворота, воротные сетки, баскетбольные и волейбольные мячи, теннисные столы и мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки; маты, обручи, скакалки.

### 5.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы примут участие педагоги:

- руководитель физвоспитания, высшей квалификационной категории;
- преподаватель физкультуры, первой квалификационной категории;
- педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории;
- педагог – психолог, первой квалификационной категории;
- фельдшер.

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

Формой отслеживания и фиксацией результатов являются:

- журнал посещаемости;
- портфолио личных достижений;
- участие в соревнованиях;
- сертификат.

## **7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

1. Количество пропусков уроков по причине болезни.
2. Количество студентов вовлеченных в спортивную деятельность.
3. Количество детей в основной группе здоровья.
4. Участие в муниципальных и региональных соревнованиях.
5. данные диагностики вредных привычек.
6. Степень психологического комфорта студентов и педагогов.
7. Удовлетворенность родителей деятельностью техникума по сохранению и укреплению здоровья детей.

## **8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ НАД ИСПОЛНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

1. Ежегодные аналитические отчеты о ходе реализации программы.
2. Данные мониторинга здоровья обучающихся.
3. Участие обучающихся в работе физкультурно-оздоровительных секций и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
4. Мониторинг спортивных достижений обучающихся техникума.
5. Методические рекомендации и разработки, составленные педагогами техникума, по проблемам здоровьесбережения, материалы научно-методических семинаров.
6. Издание тематических методических пособий из опыта работы.



## ЛИТЕРАТУРА

1. . А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Е. А. Бабенкова. Как помочь детям стать здоровыми. М. ООО «Издательство Астрель», 2006 г.
3. В. Ф. Базарный. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М. : АРКТИ, 2007 г.
4. А. С. Галанов. Игры, которые лечат. – Педагогическое общество России, 2007 г.
5. Т. Н. Захарова, Т. Н. Суровикина. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007 г.
6. К. Зайцев, А. К. Зайцев. Твоё здоровье. Укрепление организма.. – Издательство «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2008 г.
7. М. Д. Маханёва. Здоровый ребёнок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – М. : АРКТИ, 2005 г.
8. Г. П. Попова. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. – Волгоград, Учитель, 2009 г.
9. В. В. Попова. Физическая культура в начальной школе. Учебное пособие для учащихся начальной школы.- Ростов-на-Дону «Феникс» (Школа радости), 2005 г.
10. В. Ф. Феоктистова, Л. В. Плиева. К здоровью через движения: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2011 г.
11. Н. Н. Шапцева. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации. – Волгоград. Учитель, 2009 г.