

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2018 года



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
САБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»**

## Содержание

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Паспорт программы .....                                                                                  | 3  |
| 1. Пояснительная записка .....                                                                           | 4  |
| 1.1.Нормативно – правовая база .....                                                                     | 4  |
| 1.2.Цели и задачи .....                                                                                  | 4  |
| 1.3. Особенности условий .....                                                                           | 5  |
| 1.4. Принципы построения.....                                                                            | 5  |
| 2. Информационная справка об учреждении .....                                                            | 5  |
| 2.1. Общие сведения .....                                                                                | 5  |
| 2.2. Кадровый состав .....                                                                               | 5  |
| 2.3. Организация образовательного процесса .....                                                         | 5  |
| 2.4. Взаимодействие Учреждения с образовательными учреждениями Сабинского муниципального района РТ ..... | 6  |
| 2.5. Особенности образовательного процесса Учреждения.....                                               | 6  |
| 3.Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы .....                                   | 7  |
| 4.Обязательный минимум содержания образования по видам .....                                             | 7  |
| 4.1. Волейбол .....                                                                                      | 7  |
| 4.2. Баскетбол .....                                                                                     | 13 |
| 4.3. Флорбол.....                                                                                        | 22 |
| 4.4. Мини-футбол.....                                                                                    | 25 |
| 4.5.Шахматы .....                                                                                        | 27 |
| 4.6.Настольный теннис .....                                                                              | 30 |
| 4.7. Лыжная подготовка .....                                                                             | 31 |
| 4.8. Национальная борьба.....                                                                            | 36 |
| 4.9. Хоккей.....                                                                                         | 37 |
| 4.10.Стрельба из лука.....                                                                               | 45 |
| 4.11.Гольф                                                                                               | 47 |
| 4.12.Тэг-регби                                                                                           | 48 |
| 5.Ожидаемые результаты освоения программы.....                                                           | 49 |
| 6.Методический материал.....                                                                             | 49 |

## Паспорт программы

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наименование Программы</b>                    | Дополнительная общеразвивающая программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района Республики Татарстан»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основной разработчик Программы</b>            | Администрация учреждения, Педагогический совет учреждения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Цель Программы</b>                            | Физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Основные задачи Программы</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;</li> <li>• выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей;</li> <li>• профессиональная ориентация детей;</li> <li>• создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;</li> <li>• адаптация детей к жизни в обществе;</li> <li>• формирование общей культуры детей;</li> <li>• организация содержательного досуга детей.</li> <li>• удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul> |
| <b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b> | Получение нового качества образования учащихся на основе внедрения новых информационных технологий, отвечающего требованиям современного общества. Высокая учебная мотивация учеников, привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. Улучшение показателей психологического, физического здоровья учащихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района Республики Татарстан» (далее Учреждения) представляет собой совокупность программ по реализуемым в Учреждении видам спорта и соответствующих им образовательных технологий, определяющих содержание образования и направленных на достижение прогнозируемого результата деятельности Учреждения. Программа - документ, определяющий путь достижения содержания программ, характеризующий специфику и особенности Учреждения. Физкультурно-спортивное направление деятельности Учреждения соответствует лицензии и реализуется по следующим видам спорта: мини-футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, национальной борьбе, шахматам, флорболу, хоккею, лыжным гонкам, стрельбе из пневматического оружия, стрельбе из лука, тэг-регби, гольфу.

### **1.1. Нормативно – правовая база.**

Нормативно-правовой базой образовательной программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.)
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июля 2013 года №68-ЗРТ (принят Государственным Советом Республики Татарстан 28 июня 2013 года)
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, зарегистрированным в Минюсте России 20 августа 2014 г., регистрационный номер 33660);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав Учреждения.

### **1.2. Цели и задачи**

Цель:

- Организовать содержательный досуг средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Задачи:

- развитие у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
- усвоение основ знаний в области гигиены и овладение навыками самоконтроля;
- улучшение состояния здоровья обучающихся, их физическое развитие;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у них стойкого интереса к регулярным занятиям спортом;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение основ техники избранного вида спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.



### **1.3. Особенности условий.**

При разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды;
- уровень готовности педагогов к реализации вариативных образовательных программ;
- материально-техническое обеспечение учебного процесса
- в Учреждении созданы комфортные условия для всех участников образовательного процесса;

### **1.4. Принципы построения.**

Программа определяет:

- цели и содержание образовательного процесса, особенности их раскрытия через содержание учебных предметов и педагогических технологий;
- учебно-методическую базу реализации учебных программ.

Программа устанавливает содержание и способы взаимодействия с другими образовательными учреждениями и предприятиями в целях развития творческого потенциала учащихся, выявления и объективной оценки их достижений.

Программа регламентирует:

- условия освоения программного материала;
- диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений учащихся;
- организационно-педагогические условия реализации программ;

Основным условием эффективности обучения и обеспечения его вариативности является:

- обеспечение широкой образовательной подготовки;
- создание необходимых условий для развития личностной мотивации, обеспечивающей развитие когнитивных и креативных способностей учащихся;
- использование современных образовательных технологий.

Выполнение указанных условий позволит Учреждению реализовать педагогически, психологически, дидактически и материально-технически обеспеченное образовательное пространство для создания оптимальных условий самоопределения и развития личности учащихся.

## **2. Информационная справка об учреждении**

### **2.1. Общие сведения**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района РТ» создан в 2007 году, (с 1994 по 2007 годы Детско-юношеский клуб физической подготовки). Занятия ведутся в 22 учреждениях образования по 14 видам спорта.

### **2.2. Кадровый состав**

Коллектив учреждения состоит из 45 тренеров преподавателей (совместители)

Качественная характеристика педагогического состава представлена ниже:

#### **1. Уровень образования педагогов**

Высшее -40

Среднее специальное -5

#### **2. Уровень квалификации педагогов**

Высшая категория -5

Первая категория -31

Нет квалификационной категории - 9

### **2.3. Организация образовательного процесса**

Учреждение осуществляет принципы общедоступности дополнительного образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития учащихся.

Осуществляет образовательный процесс в соответствии с программами по обеспечению необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального

самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет, реализует дополнительные общеразвивающие программы для детей по физкультурно-спортивному направлению.

Учреждение самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Педагогические работники Учреждения могут разрабатывать авторские программы, утверждаемые директором Учреждения.

#### **2.4. Взаимодействие Учреждения с образовательными учреждениями Сабинского муниципального района РТ**

- 1 МБОУ «Большешинарская СОШ им. А.А.Ахунзянова»
- 2 МБОУ «Большекибьячинская СОШ»
- 3 МБОУ «Верхнесиметская СОШ»
- 4 МБОУ «Евлаштауская СОШ»
- 5 МБОУ «Завод-Ныртинская СОШ им.И.С. Башкирова»
- 6 МБОУ «Изминская СОШ»
- 7 МБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат им. Байкиева К.С.»
- 8 МБОУ «Иштуганская СОШ»
- 9 МБОУ «Кильдебяжская СОШ»
- 10 МБОУ «Корсабашская СОШ»
- 11 МБОУ «Лесхозская СОШ»
- 12 МБОУ «Нижнешитцинская СОШ»
- 13 МБОУ «Мичанская СОШ»
- 14 МБОУ «Гимназия» п.г.т.Б.Сабы
- 15 МБОУ «Сабинская общеобразовательная школа-интернат с углубленным изучением отдельных предметов для одаренных детей»
- 16 МБОУ «Сатышевская СОШ им.Ш.З.Зиннурова»
- 17 МБОУ «Тимершикская СОШ»
- 18 МБОУ «Шеморданский лицей»
- 19 МБОУ «Шикшинская СОШ»
- 20 МБОУ «Юлбатская СОШ»
- 21 МБОУ «Б.Арташская ООШ»
- 22 МБОУ «Сабабашская ООШ»
- 23 МБОУ «К.Мешинская ООШ»

#### **2.5. Особенности образовательного процесса Учреждения**

Процесс обучения в Учреждении представляет специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач образования, воспитания, развития личности.

Организация учебно-воспитательного процесса в Учреждении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольной основе;
- детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Учреждение организует свою деятельность на основах:

1. *Доступности и добровольности.* Прием обучающихся без ограничений (кроме медицинских противопоказаний) на период и этап обучения по педагогическим



показателям. Учебный процесс в Учреждении должен быть направлен на формирование, творческой личности, с одной стороны, с другой ориентирован на своеобразие индивидуальности каждого ребенка, его способностей, с учетом его собственной воли и жизненных устремлений. Свобода выбора видов деятельности и коллектива сверстников, добровольность и самостоятельность.

В основе самоопределения и самореализации.

## **2. Вариативности деятельности.**

Наличие определенного набора видов деятельности и видов спорта. Наряду с учебно-тренировочными (спортивными) группами, расширять сеть оздоровительных групп. Расширение круга предлагаемых спортивных секций по различным видам спорта при наличии утвержденных учебных программ и соответствующая подготовка кадров.

## **3. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы.**

Основной целью образовательного процесса Учреждения является создание комфортных условий, обеспечивающих творческое развитие личности каждого ребенка.

Дополнительному образованию детей свойственна высокая степень вариативности в обучении, благодаря которой каждый ребенок может выбрать образовательный маршрут, отвечающий его интересам и склонностям, объему и темпу освоения образовательных программ. Добровольно включаясь в образовательный процесс дополнительного образования, ребенок и родители доверяют ПДО свое свободное время, надеясь на удовлетворение потребностей развивающейся личности. Для достижения ожидаемого результата в Учреждении создаются условия, образовательная среда, где ребенок должен чувствовать себя комфортно.

Образовательная среда – комплекс необходимых условий, при выполнении которых ребенок получает возможность для свободного активного самоопределения и саморазвития и состоит из:

- Наличие спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;
- Содержания дополнительных образовательных программ и их гибкости;
- Форм детских объединений, количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности;
- Обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами.

В системе дополнительного образования существует возможность для создания условий и возможностей личностного развития и реализации творческого потенциала ребенка, для его совершенствования в избранном виде деятельности и повышения функциональной грамотности.

Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности педагогов, преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

## **4. Обязательный минимум содержания образования по видам**

### **4.1. Волейбол**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта.



### **Ожидаемые результаты**

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.



## **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с

другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,  
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

#### 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
  - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.



3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### 7. Правила игры в волейбол



Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## 4.2 Баскетбол

Настоящая программа физического воспитания во внеурочное время направлена на организацию физического воспитания во внеурочное время и будет содействовать нравственному воспитанию, трудовой подготовке учащихся. Важнейший раздел учебно-тренировочного процесса является: всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процесс физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретают навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в спорте и жизни.

1.1. Основопологающие принципы:

- Комплексность- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса( физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколеек, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого г/о. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.



Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### ***Ожидаемый результат***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### ***Специально-подготовительные упражнения.***

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
3. Упражнения для развития игровой ловкости.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

#### ***Восстановительные мероприятия***

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Во избежание травм рекомендуется:

1. выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. применять упражнения на расслабление и массаж.
7. освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,



самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

## **ПРОГРАММА по баскетболу 1-2 годы обучения**

Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.

### **1. Техника передвижения в баскетболе.**

Стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».

Прыжки – толчком одной ногой;

- толчком двумя ногами (с места, с разбега).

Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.

Вышагивания и повороты: - повороты назади стоящей ноге и вышагивания;

- повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).

### **3. Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).**

### **4. Техника владения мячом в нападении.**

#### **Ловля мяча двумя руками:**

- на уровне груди (1);

- высокого (2);

- низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

#### **Ловля одной рукой:**

- высокого (3);

- низкого (2);

- катящегося (2);

- с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

#### **Передача мяча:**

- двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);

- одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.../.

#### **Ведение мяча:**

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;

- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;

- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;

- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;

- переход на ведение мяча после его ловли в движении;

- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

#### **Обводка соперника:**

- с изменением высоты отскока;

- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

**Обучение финтам:** без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;
- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

#### 5. Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

#### 6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

#### 7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;



- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

#### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);
- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2), против скрестного выхода (2).

#### Командные действия:

- система личной защиты -1;
- система зонной защиты – 2;
- прессинг – 3.

## **ПРОГРАММА по баскетболу для 3 года**

### Техническая подготовка.

#### 1. Техника нападения.

##### Передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

##### Владение мячом:

##### а). ловля мяча:

- одной рукой высокого мяча;
- одной рукой низкого мяча;
- одной рукой катящего мяча;
- одной рукой с низкого отскока.

*Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:*

- направлению;
- скорости движения;
- расстоянию.

##### б). передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола;
- одной рукой сбоку;
- одной рукой сбоку от пола.

*Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по:*

- направлению;
- скорости передвижения;
- расстоянию.

##### в). броски мяча:

- штрафной бросок;
- броски мяча одной рукой после проходов в различных направлениях к щиту в движении;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;
- добивание мяча с отскоком от щита.

##### г). ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;
- ведение мяча с маневрированием.

#### д). обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

### 2. Техника защиты.

#### Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

#### Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- накрывание мяча при бросках в движении.

### 3. Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

#### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков – против «тройки»;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

#### Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

#### Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча;
- опека нападающего при личном прессинге.

#### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке»;
- взаимодействие трех игроков – групповой отбор мяча.

#### Командные действия:

- плотная личная защита;
- рассредоточенная личная защита;



- личная система защиты с групповым отбором мяча;
- личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

в). броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

г). ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;
- перевод мяча за спиной;
- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов;
- чередование выполнения различных способов ведения.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;
- отбивание мяча при броске в прыжке;

в). броски мяча:

- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;
- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;
- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

г). ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;
- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

2. Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных действиях.

Овладение мячом:

- борьба при борьбе за овладении мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника;
- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке;
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»;

- взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»;
- взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга;
- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

#### Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;
- нападение перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

#### Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч от щита;
- противодействие игрокам различных игровых ситуаций при разных системах игры в нападении.

#### Групповое действие:

- противодействие взаимодействию двух игроков – «заслон в движении»;
- противодействию взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

#### Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной защиты в процессе игры. Смена систем защиты при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п..

### **4.3.Флорбол**

Программа дополнительного образования составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союзфлорбола России», регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для строительства единой педагогической системы многолетней спортивной тренировки.

Планируемые результаты:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
- Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
- Повышение спортивного мастерства.
- Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки.
- Овладение техникой флорбола

Основные формы учебно-тренировочной работы –тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и контрольных играх, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

В содержание учебно-тренировочных занятий входят:



- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;
- Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района.
- Подготовка спортсменов для сборных команд района.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

### **Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка*

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

*Специальная физическая подготовка*

#### **Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

#### **Упражнения для развития ловкости**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. парами».

#### **Упражнения для развития гибкости**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника игры полевых игроков**

##### **Техника передвижения**

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотом, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через несколько препятствий. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

##### **Техника владения клюшкой и мячом**

##### **Техника нападения**

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу,



по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементам ведения «эйр-трикс». Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники «заметающего» броска. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, остановка мяча – бросок, остановка мяча – ведение бросок – добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановка – ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

### **Техника защиты**

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

### **Техника игры вратаря**

Совершенствование техники перемещений в основной стопке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика игры полевых игроков**

##### **Тактика игры в нападении**

*Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решений тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча отскочившего от вратаря.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скречивание», «загибание». Взаимодействия в «тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

##### **Тактика игры в защите**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов поворотом. Совершенствование ловли мяча на себя.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скречивание», «треугольник», «Смена



мест».Переключение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

По прохождению программы, обучающиеся должны уметь:

1. Владеть техникой флорбола
  2. Уметь выполнять игровые комбинации
  3. Уметь владеть клюшкой и мячом
  4. Уметь самим творчески подходить к игровым ситуациям
- Знать:
1. Знать технику безопасности на тренировках и играх
  2. Знать правила соревнований по флорболу
  3. Историю возникновения вида спорта – флорбол.

## **4.4.Мини-футбол**

### **Цели и задачи**

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

### **Содержание**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и республиканских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

По прохождению программы, обучающиеся должны уметь:

1. Владеть техникой мини-футбола



2. Уметь выполнять игровые комбинации
3. Уметь самым творчески подходить к игровым ситуациям

Знать:

1. Знать технику безопасности на тренировках и играх
2. Знать правила соревнований по мини-футболу
3. Историю возникновения вида спорта – футбол.

#### 4.5. Шахматы

Образовательная программа «ШАХМАТЫ» разработана в соответствии и на основании основных действующих нормативных и программных документов РФ, с учетом приоритетов развития системы дополнительного образования и существующего опыта реализации дополнительных образовательных программ.

##### **Цель программы:**

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

##### **Задачи:**

- создание условий для формирования и развития ключевых компетенций учащихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);
- формирование универсальных способов мышления (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции).
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- **Принцип развивающей** деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов:**

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- **принцип творчества** - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;

##### **Основные методы обучения:**

Формирование шахматного мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

- На начальном этапе преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*. Они применяются:
  1. При знакомстве с шахматными фигурами.
  2. При изучении шахматной доски.
  3. При обучении правилам игры;
  4. При реализации материального перевеса.



□ Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах шахматной партии, где основным методом становится **продуктивный**. Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт - ход. Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем при изучении дебютов и основ позиционной игры, особенно при изучении типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

□ При изучении дебютной теории основным методом является **частично-поисковый**. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок проделывает самостоятельно.

В программе предусмотрены материалы для самостоятельного изучения обучающимися (домашние задания для каждого года обучения, специально подобранная шахматная литература, картотека дебютов и др.).

□ На более поздних этапах в обучении применяется **творческий метод**, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

□ **Метод проблемного обучения**. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

#### **Основные формы и средства обучения:**

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

#### **Особенности содержания программы:**

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций.

В программе приводится примерный перечень различных дидактических игр и заданий, дается вариант примерного распределения программного материала, приводится перечень шахматных игр, а также шахматных дидактических игр, которые можно использовать в учебном процессе. Предлагается также рекомендательный список художественной литературы и список методической литературы для педагога.

**Особенность** программы в том, что на **первом году** обучения ребенок делает первые шаги в мире шахмат. Учащиеся знакомятся с историей возникновения шахматной игры, шахматной доской, фигурами, учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению "доматового" периода игры.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

Содержание **второго года** обучения включает непосредственно обучение шахматной игре, освоение правил игры в шахматы, а так же знакомятся с шахматной нотацией, творчеством выдающихся шахматистов; учатся решать шахматные задачи.



На занятиях используются обучающие плакаты, диаграммы задачи для самостоятельного решения, загадки, головоломки по темам, лабиринты на шахматной доске, кроссворды, ребусы, шахматное лото, викторины и др., решение которых дают не только информацию о какой-либо фигуре, но и представление об ее игровых возможностях и ограничениях. Кроме этого учащимся предлагаются темы для самостоятельного изучения: «Ферзь против пешки», «Ферзь против короля» и др., занимательные рассказы из истории шахмат, тесты для проверки полученных знаний.

Учащиеся овладевают знаниями и навыками, способствующими выполнению 3-4 спортивных разрядов. Принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание **третьего года обучения** включает в себя три большие темы: “Основы дебюта”, “Основы миттельшпиля” и “Основы эндшпиля”.

На основе ранее приобретенных знаний и умений ребята углубляют представления во всех трех стадиях шахматной партии. При этом из всего обилия шахматного материала отбирается не только доступный, но и максимально ориентированный на развитие материал.

**К концу учебного года дети должны знать:**

- принципы игры в дебюте, основные тактические приемы;
- принципы игры в миттельшпиле, основные тактические приемы;
- принципы игры в эндшпиле, основные тактические приемы.

**К концу учебного года дети должны уметь:**

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- находить несложные тактические удары и проводить комбинации;
- точно разыгрывать простейшие окончания.

В течение 3 года освоения образовательной программы обучающиеся ведут активную пропаганду «шахматного образа жизни», являются организаторами школьных шахматных турниров, в том числе с родителями, учащимися других классов, иницируют сетевое взаимодействие с учащимися других ОУ, участвуют в выездных соревнованиях на личное и командное первенство.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Прогнозируемые результаты 3 года обучения должны нести уровневый характер:

1 уровень: уровень знаний о правилах игры в шахматы;

2 уровень: уровень получения школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, здоровье, общение, знание, труд, культура и др.);

3 уровень: уровень приобретения школьником опыта самостоятельного общественно значимого действия (организация турниров, пропаганда ЗОЖ, культурного досуга).

Ожидаемые **качественные** результаты:

- ✓ удовлетворённость участников УВП качеством образовательной услуги;
- ✓ реализация индивидуальных образовательных запросов обучающихся;
- ✓ сформированность базовых УУД, необходимых для дальнейшего успешного продвижения в шахматном искусстве в режиме самообразования;
- ✓ позитивное развитие интеллектуальной сферы обучающихся (внимания, памяти, мышления), лидерских качеств.

Ожидаемые **количественные** результаты:

- ✓ увеличение числа учащихся с разными познавательными возможностями, реализовавших свои образовательные запросы через шахматное движение;
- ✓ дальнейшее развитие здоровьесформирующей среды ОУ;

- ✓ расширение «зоны» общения младших школьников с представителями сельского микросоциума.

#### **Формы диагностики знаний, умений, компетенций, развиваемых в процессе освоения игры в шахматы:**

- контрольные упражнения;
- тестирование;
- творческие выступления;
- игры, блиц-турниры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению шахматного движения);
- диагностическое исследование: сформированность логических, коммуникативных, регулятивных и др. универсальных учебных действий;
- защита творческих, проектных работ;
- портфолио шахматиста и др.

#### **4.6. Настольный теннис**

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса ;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего этапа.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.



Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

По прохождению программы, обучающиеся должны уметь:

1. Владеть техникой настольного тенниса
2. Уметь выполнять игровые комбинации
3. Уметь самим творчески подходить к игровым ситуациям

Знать:

1. Знать технику безопасности на тренировках и играх
2. Знать правила соревнований по настольному теннису
3. Участвовать на соревнованиях.

#### 4.7. Лыжная подготовка

Программа дополнительного образования детей «Лыжная подготовка» предназначена для детей с семилетнего возраста. Срок реализации программы до 5 лет. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия 2 раза в неделю.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Лыжная подготовка» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## **Программный материал (1-2 года обучения)**

### **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

#### **2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.



## **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **2. Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.



Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### **Программный материал (3-4-5 года обучения)**

## **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Лыжные гонки в мире, России.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

### **2. Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

### **3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### **4. Основы техники лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

## **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).



Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **2. Специальная физическая подготовка.(СФП)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **3. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка. Помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполне-

нии упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Принимать участие в судействе в районных соревнованиях в роли ассистента, судьи, секретаря.

#### 4.8.Национальная борьба

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

Цели и задачи программы:

- 1.Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- 2.Утверждение здорового образа жизни.
- 3.Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- 4.Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- 5.Пропаганда национальной спортивной борьбы курэш среди детей и подростков.
- 6.Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района.
- 7.Подготовка спортсменов для сборных команд района.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных борцов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Прогнозируемые результаты:

После работы кружка у детей должны формулироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- 1.Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП )
2. Основная часть (изучение технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

По окончании программы, обучающиеся должны знать в совершенстве все приемы и уметь применять их.



#### 4.9. Хоккей

По своему воздействию спортивные игры в т.ч. хоккей являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с пайбой создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели курса:

- ✓ содействия гармоническому физическому развитию, закреплению навыков;
- ✓ продолжение обучения и совершенствование базовых видов двигательных действий;
- ✓ повышение представления об основных видах спорта;
- ✓ углубление основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
- ✓ развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ обеспечение прочного и сознательного овладения учащиеся системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Планирование содержит следующие разделы:

- основы знаний;
- способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)
  - а) ОФП
  - б) Специальная подготовка
  - в) Техническая подготовка
  - г) Тактическая подготовка

##### Задачи обучения:

1. Обеспечение гармонического развития форм и функций детского организма, укрепление здоровья и повышение устойчивости к неблагоприятным влияниям окружающей среды.
2. Вооружение детей знаниями, умениями и навыками обеспечивающими сознательное управление своим телом, высокую культуру движений и успешное своевременное решение конкретных двигательных задач в разнообразных условиях практической деятельности.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к физическим упражнениям, потребности в них и формирование сознательной установки на систематические занятия в целях непрерывного физического совершенствования.
4. Воспитание и совершенствование физических качеств с использованием широкого круга тренировочных средств и упражнений в приближенной координации к хоккею с мячом.
5. Стремиться к достижению максимально высоких результатов во всех соревнованиях.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

Ученик должен знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять и совершенствовать технико-тактические приемы с целью повышения уровня специальной подготовки в избранном виде спорта;
- Осуществлять индивидуальные и командные действия с целью достижения максимального результата в игровой деятельности;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по хоккею.

### **Теоретическая подготовка**

1. развитие хоккея в России и за рубежом.
2. общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. физическая подготовка хоккеиста
4. техническая подготовка хоккеиста
5. тактическая подготовка хоккеиста
6. психологическая подготовка хоккеиста
7. соревновательная деятельность хоккеиста
8. организация и проведение соревнований по хоккею
9. правила судейства соревнований по хоккею
10. места занятий, оборудование и инвентарь для занятий хоккеем.

### **Физическая подготовка**

#### **1. ОФП.**

- 1.1 ОРУ: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.
- 1.2 Подвижные игры.
- 1.3 Эстафеты.
- 1.4 Полосы препятствий.
- 1.5 Падения правым и левым боком.

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

- 2.1. упражнения для развития быстроты движений хоккеиста
- 2.2. упражнения для развития специальной выносливости хоккеиста
- 2.3 упражнения для развития скоростно-силовых качеств хоккеиста
- 2.4 упражнения для развития ловкости.

### **Техника игры в хоккей**

Хват клюшки

Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Клюшку держат двумя руками: одной рукой (верхней) хватом сверху за конец рукоятки, другой (нижней) - хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки. Такое держание клюшки является основным хватом. Принципиально неважно, какой рукой, левой или правой, держать клюшку за конец рукоятки. Если хват "верхней" рукой относительно постоянен, то "нижняя" перемещается



по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приема и условий его выполнения. В этой связи различают ряд разновидностей способов держания клюшки.

#### Виды ведения шайбы

Это один из наиболее часто используемых приемов техники. Его суть заключается в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде.

#### Виды бросков и ударов

Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры.

#### Прием и передача шайбы

По технике выполнения передача идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые отличия.

При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне.

#### Владение клюшкой и шайбой. Обводка и финт.

Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения на коньках, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

#### Длинная обводка.

Применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения на коньках, широкого ведения шайбы и отдельных обманных действий.

Короткая обводка применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра (преимущественно бега короткими шагами), короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с соперником, резко набирает скорость бега, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, хоккеист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

#### Силовая обводка.

Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, хоккеист принимает более устойчивое положение (туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загромождая шайбу клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, хоккеист, как правило, выходит победителем.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами. Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде.

Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной.

Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от

естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими шайбой.

Финт клюшкой на бросок и передачу.

Хоккеист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противоположную сторону.

Финт туловищем и головой.

Хоккеист с шайбой движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с шайбой, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево. Аналогично выполняются и финты выпадом в сторону.

Финт с изменением скорости и направления движения.

Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с шайбой движется на ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать шайбу. В этот момент хоккеист, владеющий шайбой, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, хоккеист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт - ложная потеря шайбы.

При выполнении этого финта хоккеист в первой фазе имитирует потерю шайбы - внезапный сход с крюка путем ее рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперед в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю шайбы и начал ее отбор, хоккеист стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает шайбу коньком в нужном направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает шайбой раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

Броски и удары шайбы.

Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры.

Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

В игре используют следующие основные виды бросков:

бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);

бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);

удар шайбы;

удар-бросок;

подкидка.

Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения.

В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара.

Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает три фазы:

предварительного разгона (подготовительная);

финального усилия (основная);

проводки (заключительная).



Бросок выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается вполоборота к направлению броска. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боковой поверхностью.

Задача подготовительной фазы сводится главным образом к принятию положения, благоприятного для эффективности проявления взрывной силы мышц в финальном усилии. Последнее создается за счет оптимальной задержки крюка клюшки вследствие его трения о лед, что способствует, с одной стороны, накоплению дополнительного потенциала напряжения в мышцах, обеспечивающего более быстрое их последующее сокращение, и, с другой стороны, накоплению упругой энергии в клюшке. Границей фазы следует считать момент резкого наращивания ускорения и скорости крюка клюшки, совпадающего по времени с моментом наибольшей деформации клюшки и падения до нуля скорости движения кисти "верхней" руки. В этой фазе хоккеист переносит вес тела с ноги, стоящей сзади, на впереди стоящую, поворачивает туловище в сторону движения шайбы, закрывает шайбу крюком в начале фазы, проталкивает ее на носок крюка и отталкивает крюк в конце фазы, деформирует рукоятку и крюк клюшки и скручивает систему "рукоятка - крюк". Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки. Оптимальная длина пути разгона шайбы составляет 60-80 см. Увеличение этого пути нецелесообразно, так как не обеспечивает существенного прироста скорости вылета шайбы, а заметно увеличивает время выполнения броска.

Поступательное движение клюшки с шайбой вперед при выполнении броска осуществляется в основном за счет тяги мышц плечевого пояса, т. е. за счет усилий, прилагаемых к клюшке через кисть "нижней" руки. В процессе выполнения броска шайбы усилия, прикладываемые хоккеистом в месте расположения кисти "нижней" руки, постепенно возрастают и достигают максимума в конце подготовительной фазы (21-36 кг). Одновременно на конце крюка клюшки вследствие ее деформации возникают упругие силы, равные  $\frac{1}{3}$  прикладываемых хоккеистом усилий (при расположении кисти "нижней" руки на  $\frac{1}{3}$  части длины клюшки). В данном случае они равны 7-12 кг.

Таким образом, сила, развиваемая на крюке клюшки, определяется величиной хвата. Она будет тем больше, чем шире хват. Главная задача основной фазы броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полета. Это достигается прежде всего за счет взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук при использовании механизма разнонаправленного действия кистей рук, когда кисть "нижней" руки продолжает двигаться в сторону направления полета шайбы, а кисть "верхней" руки движется в противоположную сторону.

Для повышения эффективности броска необходимо отведение "верхней" руки от туловища в конце подготовительной фазы на 30-40 см. В этой фазе броска происходит: выпрямление "нижней" руки в локтевом суставе до угла  $180^\circ$  и сгибание "верхней" руки; освобождение клюшки от деформации;

резкий поворот крюка в сторону полета шайбы, вызванный хлестообразным и вращательным движением кистей рук, и выпуск шайбы с крюка клюшки.

Придание шайбе максимальной скорости осуществляется за счет упругих сил клюшки, силы тяги мышечных групп плечевого пояса, особенно мышц кистей рук, а также реактивных сил, возникающих вследствие последвигательного торможения звеньев кинематической цепи (плечо, предплечье, кисть, рукоятка, крюк). На эффективность броска оказывает также влияние характер взаимодействия крюка и шайбы.

В начале подготовительной фазы броска угол, образованный плоскостью крюка клюшки и льдом, равен  $110-130^\circ$ , точка соприкосновения крюка с шайбой находится на верхнем ребре. Сила, действующая на шайбу, направлена вниз-вперед, крюк как бы придавливает шайбу ко льду, что увеличивает контакт шайбы с крюком и позволяет хоккеисту лучше ее контролировать. В конце подготовительной фазы происходит "раскрывание" крюка до угла  $60-70^\circ$ . В этот момент точка приложения силы приходится ниже центра шайбы. По мере наращивания скорости крюка шайба отрывается ото льда и ложится своей образующей на

плоскость крюка. Это происходит за счет вращающего момента, который обеспечивается парой сил, направленных в разные стороны: силой, приложенной к шайбе в точке ниже центра ее тяжести, и силами инерции и трения шайбы о лед. В основной фазе шайба прокатывается к носу крюка, откуда происходит ее выпуск и придается вращение. Высота полета шайбы определяется углом вылета и регулируется захлестывающим движением конца крюка. Вращение шайбы обеспечивает ей устойчивость в полете.

В заключительной фазе, после отделения шайбы от крюка, крюк клюшки продолжает некоторое время сопровождать шайбу (проводка шайбы), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки. Сопровождение крюком клюшки шайбы в заключительной фазе придает определенную законченность выполнению броска и является индикатором точности направления полета шайбы.

Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой).

По двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном, однако имеет и свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется главным образом за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия, а более крупные мышечные группы (ног, туловища и плечевого пояса) в этом виде броска принимают незначительное участие.

Бросок с неудобной стороны.

В современном хоккее применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны. Причиной этого является относительно низкая эффективность такого броска вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и загнутой крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот бросок выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на середине крюка клюшки.

Фазовая структура и двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. "Нижняя" рука при этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя. Следствием этого является то, что в броске с неудобной стороны в меньшей степени осуществляется давление крюком в лед и деформация клюшки, что отрицательно отражается на скорости вылета шайбы. Не совсем естественное исходное положение - боком к цели - увеличивает время подготовительной фазы броска, особенно при выполнении его в движении прямо на ворота, и ограничивает видимость цели. Вместе с тем совершенное владение броском с неудобной стороны значительно расширяет атакующий потенциал хоккеиста.

Удар шайбы. Включает в себя следующие фазы:

замах (подготовительная);

ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная);

послеударного действия (заключительная).

Выполняется из исходного положения вполборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ распределяется в обе ноги. Шайба находится сбоку-спереди на уровне впереди расположенной ноги.

Подготовительная фаза в ударах включает в себя отведение клюшки назад-вверх, затем маховое движение вниз-вперед, при котором скорость движения крюка постепенно увеличивается и перед соприкосновением со льдом достигает 22-29 м/с. При соприкосновении крюка со льдом перед шайбой скорость его резко падает (до 18-24 м/с) вследствие трения о лед. В фазе замаха хоккеист одновременно с отведением клюшки "скручивает" туловище. Маховое движение клюшки вниз-вперед сопровождается поворотом туловища в сторону полета шайбы, переносом веса тела на впереди стоящую ногу толчком сзади стоящей ноги, "навалом" туловища на шайбу при поступательном движении прямой "нижней" руки. В результате



ударного воздействия крюка клюшки о лед возникают большие силы противодействия, которым хоккеист должен противостоять, чтобы избежать большой потери скорости поступательного движения крюка вперед. С этой целью применяют более широкий хват, обеспечивающий большую деформацию клюшки и величину усилий на крюке, выпрямляют "нижнюю" руку до угла  $180^\circ$  и используют вес собственного тела.

В основной фазе осуществляется соударение крюка клюшки с шайбой. При этом скорость их движения резко возрастает за счет направленных в сторону полета шайбы взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук, действия упругих сил клюшки, освобожденной от деформации, и механизма разнонаправленного движения кистей рук. Заканчивается фаза взрывным хлестообразным движением кистей рук, осуществляющим резкий поворот крюка в направлении полета шайбы и выпуск последней. В заключительной фазе, как и в бросках, происходит торможение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки. За критерий технического мастерства в выполнении ударов шайбы можно принять разность между скоростью вылета шайбы и скоростью махового движения крюка клюшки в момент его касания льда. Маховое движение, естественное, простое по исполнению, зависит в основном от скоростных возможностей, а скорость вылета шайбы, как конечный результат всего движения, зависит от техники хоккеиста, позволяющей в большей степени реализовать его скоростно-силовые возможности и упругие силы клюшки.

Таким образом, кинематический и динамический анализ позволяет представить основной двигательный механизм ударов и бросков шайбы, главными рабочими элементами которого являются:

давление клюшкой в лед при бросках и ударное взаимодействие со льдом при ударах с целью деформации клюшки и накопления в ней упругой энергии, а также дополнительного потенциала напряжения в мышцах;

передача шайбе упругой энергии клюшки, совпадающая по времени с взрывным усилием мышц кистей рук;

разнонаправленное движение кистей рук в конце разгона шайбы, при котором вектор скорости "верхней" руки направлен в противоположную сторону. При этом мгновенный центр вращения смещается ближе к кисти "нижней" руки, что обеспечивает более эффективное использование усилий обеих рук для разгона шайбы.

Скорость вылета шайбы при ударах значительно выше, чем при бросках, однако на удар затрачивается в три раза больше времени, чем на бросок. При этом более 50% времени занимает замах. Поэтому удар выполняется преимущественно с более отдаленной от ворот позиции, где плотность расположения игроков противника невелика и у хоккеиста есть время для его выполнения.

Удар-бросок.

Это разновидность ударов шайбы, при котором значительно сокращается величина замаха, а следовательно, время выполнения приема, и увеличивается роль захлестывающего движения кистей рук. Фазовая структура и двигательный механизм удара-броска такие же, как и с полным замахом. Удар-бросок обеспечивает достаточно высокую скорость вылета шайбы, и вместе с тем на его выполнение не требуется много времени. Поэтому его с успехом используют при атаке ворот противника с близких позиций.

Подкидка шайбы.

Как разновидность броска коротким разгоном шайбы, предназначена для легкой, дозированной передачи или броска через препятствия: клюшку, конек, лежащего игрока. Выполняется коротким, вращательным движением рук из исходного положения вполборота в направлении полета шайбы, ноги согнуты в коленях, шайба находится сбоку-спереди на середине крюка клюшки.

Высота полета шайбы и крутизна ее траектории определяются величиной угла открывания крюка клюшки в момент ее выпуска.

Отбор шайбы

При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне.

Целесообразно выделить следующие виды отбора: клюшкой, перехватом и с помощью силовых приемов туловищем. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника.

Выбивание шайбы.

Проводится наиболее часто и в различных ситуациях. При отборе шайбы у противника, катящегося навстречу, хоккеист, двигаясь спиной вперед, имитирует отбор, выполняя обманные действия клюшкой, туловищем и головой. Выбрав момент, когда противник потерял на мгновение контроль шайбы или недостаточно хорошо ее контролирует, он делает резкий выпад вперед и коротким движением клюшкой ударяет по шайбе или клюшке противника. Выбитую шайбу подбирает сам или партнер. При отборе шайбы сзади у убегающего противника хоккеист коротким движением клюшкой ударяет по крюку и нижней части рукоятки клюшки противника, преимущественно с противоположной стороны от шайбы.

Отбор шайбы прижиманием клюшки противника.

Осуществляется в относительно статическом положении, преимущественно у борта или на "пяточке". Для этого хоккеист, используя широкий хват, накладывает сверху свою клюшку на крюк клюшки или нижнюю часть рукоятки клюшки противника, как бы придавливая ее ко льду, используя при этом массу собственного тела. Вышедшую из-под контроля противника шайбу забирает сам или партнер.

Отбор шайбы подбиванием клюшки противника.

Хоккеист, доставая сзади противника, подводит крюк клюшки под нижнюю часть рукоятки его клюшки, затем коротким кистевым ударным движением вверх подбивает клюшку и забирает шайбу.

Отбор перехватом.

Он позволяет с незначительными энергетическими тратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением хоккеиста правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником шайбы своему партнеру обороняющийся хоккеист, разгадывая его маневр и направление передачи, резким стартовым движением вперед с выпадом перехватывает шайбу крюком или рукояткой клюшки. Овладев шайбой, сразу начинает контратаку.

В настоящее время широкое распространение получил отбор шайбы с применением силовых приемов. Это связано с возросшим техническим мастерством хоккеистов, которые умело контролируют шайбу, при обводке надежно загораживают ее туловищем, ограничивая возможность отбора шайбы клюшкой. Поэтому остановка соперника силовым приемом, отделение его от шайбы и овладение ею являются эффективным средством отбора шайбы. Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании.

Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, может сразу начать атаку. Если учесть, что в среднем за матч вбрасывание шайбы производится 70- 80 раз, то команде, умеющей выигрывать вбрасывание, предоставляется возможность владеть инициативой и большее количество раз начать атаку ворот противника.

Успех в борьбе за шайбу зависит от многих факторов: силовых, скоростных и координационных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнерами, квалификации соперника и др. Однако главным является техника выполнения приема. При выполнении приема борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом, широким однонаправленным и укороченным. Обычный хват используют те, кто выигрывает шайбу за счет скорости и координационных качеств.

Прием выполняется из исходного положения, стоя лицом напротив соперника, ноги согнуты и широко расставлены, туловище наклонено вперед. В момент касания шайбой льда



хоккеист резким коротким загибающим движением под себя или коротким ударом вперед - в сторону проталкивает шайбу себе на ход или отбрасывает партнеру, опережая на мгновение соперника.

Отбор шайбы с использованием широкого хвата выполняется из такого же исходного положения. Хоккеист до касания шайбой льда резким коротким ударом крюком или нижней части рукоятки воздействует на клюшку противника, отбивает ее в сторону, забирает шайбу и отыгрывает ее партнеру.

При отборе шайбы ударом по клюшке противника или ее задержкой клюшкой или рукояткой с последующим разворотом туловища и загораживанием им шайбы, отесняя соперника, шайбу можно подыграть себе коньком или отдать партнеру. В борьбе за шайбу при вбрасывании имеет значение своевременность действий хоккеиста, зависящая от точности пространственных и временных дифференцировок, а также от изучения манеры ввода шайбы судьей и приемов борьбы соперника.

Нетрадиционные средства поражения ворот противника.

В настоящее время находят широкое применение нетрадиционные средства поражения ворот: добивания и подправления шайбы. В связи с повышением интенсивности игры, увеличением плотности оборонительных линий, повышением класса игры вратарей результативность добивания и подправлений значительно выше традиционных ударов и бросков. Что касается добивания шайбы, то технически оно выполняется так же, как и броски и удары с укороченным замахом. Эффективность добивания связана с умелым выбором позиции у ворот противника, быстрым реагированием и выполнением добивания отскочившей шайбы. Подправление - это технический прием, используемый для поражения ворот противника путем изменения направления скользящей по льду или летящей шайбы, брошенной партнером со средней или дальней дистанции. На внезапно изменившую направление шайбу вратарь обычно не успевает реагировать, и это заканчивается голом.

Подправление как технический прием основан на своевременном касании шайбы крюком клюшки, развернутым под соответствующими горизонтальным и вертикальным углами. Эффективность подправления во многом зависит от точности (во времени и пространстве) движения клюшкой, выбора рациональной позиции, согласованности действий с партнерами. Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводку, финты и отбор шайбы.

#### **4.10 Стрельба из лука**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730), учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399).

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. Отбор одаренных детей.
2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

3. Формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе и в настольном теннисе.

4. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

5. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

о Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки.

• Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка стрельбе из лука - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших стрелков мира.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

Этап начальной подготовки. Продолжительность этапа – 2-3 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

• 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 у детей устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

• улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

• воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;

• обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

• формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;

• обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Тренировочный этап. Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых учащихся, проявивших способности к стрельбе из лука, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – до 4-5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

• повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

• приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;

• определение индивидуального стиля стрельбы из лука;

• приобретение соревновательного опыта;

• формирование спортивной мотивации;



- укрепление здоровья спортсменов.

Срок обучения по Программе – 5 лет.

#### 4.11 Гольф

Гольф, как вид спорта, относится к классу индивидуальных спортивных игр. Игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

Цель

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой посредством занятий гольфом.

Задачи

Образовательные:

- формирование первоначальных представлений о значении занятий гольфом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие собственного здоровья посредством занятий гольфом;
- овладение навыками игровых действий в гольф, формирование представлений об истории и правилах этой игры;

воспитательные:

- понимание роли и значения занятий гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха и досуга;

Описание

Гольф - это спортивная игра, которая является не только формой отдыха и развлечения, но и вполне официальной спортивной дисциплиной, по которой проводятся соревнования всех уровней, вплоть до Чемпионатов Мира. Гольф - это спортивная и увлекательная игра, которая не знает возрастных ограничений, для него не нужна специальная физическая подготовка. От игрока требуется только концентрация внимания, техника исполнения ударов и координация. Игра в гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. В медицинском плане гольф положительно влияет на нервную систему ребенка, помогает ему научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира. Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум учебного материала. Эффективность учебного процесса определяется четкой структурой представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий в секции, участие в спортивных соревнованиях. Исходя из целей, занятия могут быть учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведенной работы. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. Дополнительная общеразвивающая программа по гольфу рассчитана на 2 года. На первом году обучения дети познают основы игры в гольф. Обучение хвату, стойке, маху и удару. Поэтапно происходит освоение техники игры: игра на различных поверхностях, преодоление препятствий различных по сложности. На втором году обучения решаются задачи по совершенствованию техники игры в гольф.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки, а так же дети с ограниченными физическими возможностями. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребенка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в гольф, технике самой игры, личностному росту каждого ребенка, умению выстраивать отношения в коллективе. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку, подбираются персональные задания с учетом особенностей ребенка. Выстраивается личностная траектория успеха каждого ребенка.

#### Результат

Для оценки результатов обучающихся будут проводиться зачетные занятия, после изучения разделов, в ходе которых будут определяться реальные достижения обучающихся. Зачетные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Также в середине и конце учебного года будут проводиться соревнования между учащимися. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы либо выполнения тестовых заданий по карточкам. Главным экспертом в оценке спортивного роста, конечно, должен быть педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурную деятельность. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» воспитанников и педагога;

#### 4.12 Тэг-регби

Программа составлена в соответствии с учебно-методическим пособием «Регби».

#### Правила соревнований.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

**Целью** программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.



### **Принципы реализации программы:**

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

### **7. Ожидаемые результаты освоения программы**

Воспитанники, окончившие МБУ ДО ДООЦ, это выпускники:

- освоившие учебные программы по выбранному виду спорта;
- овладевшие навыками спортивной деятельности по выбранному виду спорта;
- знающие свои гражданские права и умеющие их реализовать;
- уважающие свое и чужое достоинство;
- уважающие собственный труд и труд других людей;
- ответственные за свои действия;
- ведущие здоровый образ жизни;
- овладевшие основами личной гигиены и здорового образа жизни.

### **6. Методический материал**

1. Журнал «Здоровье детей»
2. Журнал «Спорт в школе»
3. Журнал «Физическая культура в школе»