

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от «16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от «16 » августа 2022 г. №139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Техника мяча»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработали программу: Коробова В.В., тренер преподаватель,
Глазкин Е.В., тренер – преподаватель, Веричева О.В., методист.

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Техника мяча»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн заместителем Министра просвещения Российской Федерации М.Н.Раковой.

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Создание программы было вызвано необходимостью объединения программ по технико – тактическим приёмам обучения игровым командным видам спорта для одарённых и способных детей. Изучая школу ручного мяча, учащиеся могут выбрать индивидуальный общеразвивающий маршрут, пройдя подготовку по разделам (модулям) более соответствующим их личностным качествам и предпочтениям. Программа делится на модули, при этом, основу программу составляет пропаганда здорового образа жизни и активной спортивно - физической деятельности.

Программа создана для сопровождения тренеров - преподавателей и учащихся, регулярно принимающих участие в областных и всероссийских спартакиадах, первенствах области и России, турнирах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях спортивной направленности. Педагогический процесс направлен на воспитание в детях основных нравственных общечеловеческих ценностей, а так же на формирования командного духа, спортивной этики и волевых качеств игрока.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным

тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства. Разработка индивидуальных образовательных маршрутов является отдельным важным результатом программы в виде индивидуальных образовательных стратегий и перспектив работы. Учащиеся по выбору могут составить свой индивидуальный план и, прорабатывая модули, желательно в порядке, представленном тренером - преподавателем, добиваться улучшенных результатов и повышать уровень базовой подготовки.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические способности.

Сетевое взаимодействие

Данная программа реализуется посредством сетевой формы ее реализации на базе средних образовательных школ г. Волхов.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий игровыми видами спорта.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Обучить технике - тактическим приёмам игры в ручной мяч: технике ведения мяча, технике ловли – приёма мяча, технике броска, обманные движения, игре вратаря.
2. Освоить индивидуальные действия в защите и в нападении, групповые тактические действия, командные действия в нападении и защите.
3. Познакомить со спортивным и специальным оборудованием, судейской подготовкой и инструкторской практикой.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть, меткость, координацию движения.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни, занятием игровыми командными видами спорта.

Отличительные особенности программы от уже существующих это работа по индивидуальным образовательным маршрутам с особо одаренными учащимися. В данной программе учитываются психологические, возрастные, физические особенности детей, а также их способность включаться в общую командную деятельность, что предполагает наработку коммуникативных качеств, налаживание успешного взаимодействия между членами коллектива, социализацию учащегося.

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделений баскетбола и гандбола разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций и отделений ДЮСШ, педагоги дополнительного образования, родители учащихся.

Формы наставничества: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления, товарищеские матчи, дружеские встречи, спортивные сборы.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренеров – преподавателей «ДЮСШ г. Волхов», направленных на эффективное освоение игровых командных видов спорта.

Организационно - педагогические условия реализации модульной программы

Реализуется несколько режимов обучения:

режим командной работы (подготовительные периоды к спартакиадам, первенствам, турнирам, фестивалям, спортивным мероприятиям разного уровня);

режим интенсивной работы (поездки на турниры, соревнования, фестивали, первенства, спортивные сборы, тематические экскурсии, мастер - классы) ;

консультационный режим работы (общение тренерской команды с учащимися и родителями по вопросам связанным с работой отделения заочно и в сети «Интернет»);

очно-заочный режим (часть задания берется учащимся для выполнения дома, частично заявки для соревновательных мероприятий выполняются через сеть «Интернет»).

режимы экспертной поддержки (экспертиза инструкторских проектов, совместная работа над разработкой защиты проектной деятельности).

Тренер принимает на себя следующие позиции: тьютор, наставник, куратор, организатор групповой работы. Таким образом, в ходе педагогического процесса достигается многопозиционность образовательного пространства.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 10 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

9-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное

нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Уровень сложности программы

Содержание и материал модулей программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков по овладению техникой работы с мячом и упражнений общей физической и специальной физической подготовки при полном контроле педагога;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься игровыми видами спорта. Предполагает углублённое изучение техники работы с мячом и тактическим правилам командных игр, самостоятельную работу на занятиях; заинтересованность в игровой соревновательной деятельности; проявляющих желания заниматься инструкторской и судейской практикой;

углублённый уровень для учащихся, способных освоить изучение расширенных сведений в области физической культуры, более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических и тактических приёмах ручного мяча, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия в соревновательной деятельности различного уровня.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам модулей для учащихся одного уровня обучения.

Предусматривается возможность завершения образования на любой ступени и добор на любой уровень на основе собеседования, соответствия физическим данным, уровня готовности

Учебный план модульной программы

Модули	Количество часов			Формы контроля успеваемости
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Модуль 1. «ОФП»	42	32	22	Тестирование, контрольные упражнения, открытые занятия.
Модуль 2. «СФП»	62	52	42	Круговая тренировка, зачёты, открытые занятия.
Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»	-	20	20	Планирование, показательные выступления, судейская практика (помощник судьи).
Модуль 4. «Техника»	130	130	150	Соревнования, мастер-классы,

мяча. Баскетбол»				спартакиады, первенства, фестивали, турниры, спортивные мероприятия, сборы.
Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»	130	130	150	Соревнования, мастер-классы, спартакиады, первенства, фестивали, турниры, спортивные мероприятия, сборы.
Всего:	42/62/130	32/52/20/130	22/42/20/150	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: 3 года общем объёме 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, товарищеские матчи, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 -3 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий общей физической подготовкой.

Задачи модуля:

обучить начальным знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта;

освоить основные виды движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.;

способствовать укреплению здоровья;

сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;

воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия;

формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Метапредметные результаты освоения модуля

Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
 соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках. Самостоятельно составить комплекс ОРУ, выполнять строевые упражнения и команды.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.</p>
Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку. Уметь: Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, составить общеразвивающий комплекс упражнений, ориентируясь на особенности своего индивидуального физического уровня.</p>	<p>- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Уметь: уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки. составить базовые упражнения к стандартной фитнес – программе.</p>	<p>- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1	2-3	42	по сетевому взаимодействию; на базе учреждения
Базовый	12	14- 18	2	2-3	32	
Углублённый	12	14-18	3	2-3	22	

Учебно-тематический план модуля 1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	3	1	2	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка	9	5	4	6	3	3	3	2	1	Тестирование.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	21	6	15	17	3	18	10	2	8	Контрольные упражнения комплекс ОРУ.
4.	Строевые упражнения	6	2	4	3	1	2	3	0,5	2,5	
5.	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	Открытое занятие.
	Итого:	42	13	29	32	7	25	22	5,5	16,5	

Содержание учебного плана модуля 1.

Название темы	Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)» Тренеры - преподаватели: Коробова В.В., Глазкина О.И., Глазкин Е.В., Глазкин В.В.
1. Вводное занятие	Теория. Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Теоретическая подготовка.	Теория. Беседы – лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».
	Просмотр и анализ фото и видеоматериалов, клипов на тему «Здоровый образ жизни». Практика. Синквейн на тему «Спорт». Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<p>Теория. Беседы – лекции: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», «Суставная разминка», «Кардиоразминка».</p> <p>Правила составления комплексов физических упражнений.</p> <p>Возрастные параметры, нормативы по ОФП.</p> <p>Тематическая презентация «Понятие об осанке, её виды и характеристика», «Фитнес - программа».</p> <p>Просмотр и анализ комплексов ОРУ составленных учащимися (показ, электронная презентация, видео клип).</p> <p>Текущий контроль - самостоятельное выполнение комплекса ОРУ.</p> <p>Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Задания стартового уровня: составить общеразвивающий комплекс, ориентируясь на изученные упражнения.</p> <p>Задания базового уровня: составить общеразвивающий комплекс упражнений, ориентируясь на особенности своего индивидуального физического уровня.</p> <p>Задания углублённого уровня: составить базовые упражнения к стандартной фитнес – программе. План.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка. 2.Подходы/повороты. 3. Заминка (стрейчинг). 4. Кардио. 5. Пилатес (упражнения на гибкость).
	<p>Практика. Комплексы упражнений ОФП.</p> <p>Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, упражнения для кистей.</p> <p>Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.</p> <p>Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.</p> <p>Подвижные игры.</p>
4. Строевые упражнения	<p>Теория. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.</p> <p>Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности.</p> <p>Терминология: строй, фланг, фронт, интервал, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга.</p> <p>Строевые команды – предварительные и исполнительные.</p>

	<p>Практика. Строевые упражнения: построения, строевые приемы на месте, перестроения на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроения в движении, размыкание и смыкание.</p> <p>Строевые приемы на месте и перестроение в движении.</p> <p>Строевое упражнение в повороте «Направо!», «Кругом!».</p> <p>Перестроение — действия ребят по команде, которые связаны с переменной вида строя. Например, выделяют перестроения из одной шеренги в две, три, четыре. Для перестроения требуется предварительный расчет ребят между собой.</p> <p>Задача: «На какие группы делят строевые команды?»</p> <p>Предварительные Завершающие Исполнительные Обучающие</p> <p>Решение: строевые команды делят на предварительные и исполнительные.</p>
5. итоговое занятие	<p>Теория. Рекомендации и методические указания для самостоятельной работы по составлению комплекса ОРУ.</p>
	<p>Практика. Открытое занятие.</p>

Методическое обеспечение модуля 1.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Строевые упражнения.	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной

дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данного модуля;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, открытое занятие проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культурыим.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999.-324 с.
2. Мякинченко, Е.Б., Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / Роберт Ротенберг .- М.: Физкультура и спорт, 1993.
4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

для учащихся

1. Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / Роберт Ротенберг .- М.: Физкультура и спорт, 1993.
2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

Электронные ресурсы

- 1.Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни: Спорт в твоём дворе. [Электронный ресурс]. <http://www.dvorsportinfo.ru/> (дата обращения: 17.06.2022).
2. Российская электронная школа. Физическая культура .10 класс. [Электронный ресурс]. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/226049/> (дата обращения: 12.08.2022).
3. Спорт – экспресс: Разминка. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. [Электронный ресурс]. <https://www.sport> (дата обращения: 12.08.2022).

Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»

Цель: максимально возможное развитие физических способностей учащихся, отвечающих требованиям определённого (избранного) вида спорта.

Задачи модуля:

обучить знаниям, умениям и навыкам в области специальных физических качеств (быстрота, ловкость, прыгучесть, координация движений, сила, общая выносливость).

освоить основные способы массажа и самомассажа;
способствовать укреплению здоровья;
сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат, развить способность правильного растяжения узла «сустав - мышца»;
воспитывать способность регулировать и координировать свои движения;
формировать устойчивость к стрессам, перенапряжению.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Метапредметные результаты освоения модуля

Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p>Знать: Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, основы спортивного массажа.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс упражнений на развитие специальных физических качеств, упражнения растяжки.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.</p>
Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Знать основы спортивного массажа и самомассажа.</p> <p>Уметь: составлять комплексы упражнений и движений на развитие специальных физических качеств, выполнять круговые тренировки, комплексы растяжки.</p>	<p>- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Уметь: уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки. Уметь регулировать и координировать свои движения. Пользоваться умениями и навыками массажа и самомассажа. Использовать растяжку в качестве способа, позволяющего увеличить пределы движения в суставах и препятствующего появлению травм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
-------------	---	--

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1	2-3	62	по сетевому взаимодействию; на базе учреждения
Базовый	12	14- 18	2	2-3	52	
Углублённый	12	14-18	3	2-3	42	

Учебно-тематический план модуля 2.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	3	1	2	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка	9	6	3	9	6	3	9	6	3	
3.	Упражнения для развития специальных физических качеств	27	8	18	26	6	20	16	6	10	Мониторинг, круговая тренировка.
4.	Стрейчинг	21	5	15	10	4	6	10	4	6	Зачёт «Шпагат».
5.	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	Открытое занятие.
	Итого:	63	21	41	52	18	34	42	18	24	

Содержание учебного плана модуля 2.

Название темы	<p align="center">Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)» Тренеры - преподаватели: Коробова В.В., Глазкина О.И., Глазкин Е.В., Глазкин В.В.</p>
----------------------	--

1. Вводное занятие	Теория. Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Теоретическая подготовка.	Теория. Беседы – лекции: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником», «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», «Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований». Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа.
	Практика. Творческие проекты «Основные приёмы массажа», «Акупунктура – точечный массаж», «Самомассаж стопы» (электронные презентации) учащихся. Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...» (назвать 6 препятствий).
3. Упражнения для развития специальных физических качеств	Теория. Беседы – лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы». Промежуточная аттестация – круговая тренировка. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207 Задания стартового уровня: составить комплекс упражнений со спортивными снарядами (скакалка, гантели, гимнастические палки). Задания базового уровня: составить комплекс « 6 лучших упражнений на общую выносливость». Задания углублённого уровня: составить комплекс « 5 лучших упражнений на силовую выносливость». Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплексы упражнений СФП. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Упражнения для развития силы. Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусьях. Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта. Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над

	<p>мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку. Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.</p>
4. Стрейчинг	<p>Теория. Беседы - лекции: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», «Гимнастические методы». Текущий контроль - зачёт «шпагат». Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p>
	<p>Практика. Упражнения динамического стрейчинга (махи). Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение). Упражнения растяжки с помощью тренера (пассивная растяжка), активные упражнения растяжки (самостоятельная работа). Создание тематической презентации «Йога - гимнастика души». Программа занятий, упражнения, направленные на растяжку: шеи, спины, рук и ног, грудных мышц, мышц пресса (приложение 3). Задания стартового уровня: складки, полушпагаты, седы с разведёнными ногами. Задания базового уровня: шпагаты правый, левый, прямой. Задания углублённого уровня: упражнение «панкейк».</p>
5. итоговое занятие.	<p>Теория. Рекомендации и методические указания для самостоятельной работы по составлению комплекса СФП.</p>
	<p>Практика. Открытое занятие.</p>

Методическое обеспечение модуля 2.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Упражнения для развития специальных физических качеств	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Стрейчинг	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данного модуля;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, открытое занятие проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178
2. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -- С. 186, 194, 200 - 203
3. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.
4. Кёлер, Х. Упражнения на выносливость [Текст] / Х. Кёлер - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 48
5. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание [Текст] / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 1999. - С. 112 - 117
6. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. - С. 117
7. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] / Я.М. Коц -- М.: Физкультура и спорт, 1999. -- С. 201 - 213
8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 2004. - С. 163 - 165.
9. Новикова, А.Д. Теория и методы физического воспитания [Текст] / А.Д. Новикова - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 37
10. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин М.: 2002. - С. 96 - 98.

для учащихся

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178
2. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В.М. Зациорский - М.: ФиС, 2000. -- С. 186, 194, 200 - 203

3. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.

Электронные ресурсы

1. Справочник. Специальная физическая подготовка, её цели и задача. [Электронный ресурс]. <https://spravochnick.ru/> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Европейский Гимнастический Центр. Занятия стрейчингом для начинающих. [Электронный ресурс]. <https://www.europegym.ru/articles/63.html> (дата обращения: 12.08. 2022).
3. Мир фитнеса. Чем полезен стрейчинг. [Электронный ресурс]. <https://mf.by/stati/gruppovyye-zanyatiya/chem-polezen-stretching/> (дата обращения: 12.08.2022).

Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»

Цель: подготовить учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и к участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Задачи модуля:

научить построить группу и подать основные команды на месте и в движении, составить конспект и провести разминку в группе;

обучить определению и исправлению ошибок в выполнении движений, приемов у товарища по команде;

освоить основные положения инструкторской и судейской практики: ведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера, подготовку команды к соревнованию, ведению протокола игр, участию в судействе учебных игр;

воспитывать лидерские качества: целеустремлённость, ответственность, стремление к получению новых знаний и навыков;

формировать включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Учиться брать на себя ответственность за группу, команду, коллектив.

Метапредметные результаты освоения модуля

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Знать правила построения учебно - тренировочного занятия, правила подготовки к соревнованиям, запись протоколов игр.</p> <p>Уметь: самостоятельно провести учебно - тренировочное занятие под наблюдением тренера, оказать помощь в подготовке команды к соревнованию; принимать участие в индивидуальной проектной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Спортивную терминологию и правила судейства.</p> <p>Уметь: подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменкам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; принимать участие в судействе в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря; принимать участие в индивидуальной проектной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1			по сетевому взаимодействию; на базе учреждения
Базовый	12	14- 18	2	2-3	20	
Углублённый	12	14-18	3	2-3	20	

Учебно-тематический план модуля 3.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	

		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	успеваемости и промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие				3	1	2	3	1	2	Опрос.
2.	Теория и практика инструкторской работы				5	3	2	5	2	3	Тестирование.
3.	Судейская практика				5	3	2	5	3	2	Зачет.
4.	Проектная деятельность				4	1	3	4	1	3	Защита проекта.
5.	Итоговое занятие				3	-	3	3	-	3	Соревнования
	Итого:	-	-	-	20	8	12	20	7	13	

Содержание учебного плана модуля 3.

Название темы	Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика» Тренеры - преподаватели: Коробова В.В., Глазкина О.И., Глазкин Е.В., Глазкин В.В.
1. Вводное занятие	Теория. Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Теория и практика инструкторской работы	Теория. Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль». Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207
	Практика. Составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП. «Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки. Тестирование. Задание базового уровня: проведение и помощь в осуществлении тренировочного процесса. Задания углублённого уровня: выполнение требований по присвоению звания «Инструктора общественника по спорту».

3. Судейская практика	<p>Теория. Беседы, лекции, семинары, экскурсии. Задания самостоятельно (домашней) работы. Беседы: «Правила судейства по выбранному виду спорта», «Правила игры». Задания базового уровня: составить положение о соревновании по избранному виду спорта. Задания углублённого уровня: составит электронную презентацию «Моя первая судейская практика».</p>
	<p>Практика. Составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря оператора игрового времени, оператора 24 секунд, судьи в поле, помощника тренера. Самостоятельное ведение дневника спортсмена. Участие в качестве судьи, помощника судьи на Открытом Первенстве ДЮСШ. Зачёт / не зачёт по правилам судейства.</p>
4. Проектная деятельность	<p>Теория. Рекомендации по оформлению проектной деятельности. Просмотр и анализ фото и видео материала для составления проекта или портфолио учащихся.</p>
	<p>Практика. Составление электронной презентации «Психологическая подготовка спортсмена». «Портфолио выпускника отделения ДЮСШ». Творческий проект «Здоровье это жизнь».</p>
5. итоговое занятие.	<p>Теория. Психологическая подготовка участников соревнования.</p>
	<p>Практика. Участие в соревнованиях в качестве помощника судьи, помощника судьи, помощника секретаря соревнований.</p>

Методическое обеспечение модуля 3.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теория и практика инструкторской работы	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Судейская практика	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Проектная деятельность	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального

уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данного модуля;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, зачёты инструкторской и судейской практики, соревнования проводятся по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 162 - 178
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2004. С. 169
3. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.
4. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. - С. 117
5. Спортивные игры [Текст] / под ред. В.Д. Ковалёва, В.А. Голомазова. - М.: Просвещение, 1999. - С. 128 - 129.

для учащихся

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2004. С. 169
2. Иващенко, Л.Я. Самостоятельное занятие физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко - Киев: Здоровье, 1995. - С. 150 - 164.

Электронные ресурсы

1. Лекция. Инструкторская и судейская практика. [Электронный ресурс]. <https://lektsia.com/2x40c8.html> (дата обращения: 12.08.2022).

Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических, формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий избранным видом спорта – баскетболом.

Задачи модуля:

обучить правилами игры баскетбол, технике работы с мячом, тактическим приёмам;

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества спортсмена;

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;

воспитывать культуру поведения;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетболом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения модуля

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия и быть полноправным игроком команды.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять основную стойку, остановку, повороты, вышагивания; уметь вести мяч, ловить, выполнять обманные движения и финты.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Уметь: выполнять индивидуальные упражнения, передачу мяча, обводку соперника, сочетание разных финтов; освоить тактику защиты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Уметь: освоить тактику защиты, нападения, индивидуальные, групповые и командные действия; участвовать в соревнованиях, турнирах, спартакиадах, фестивалях по баскетболу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1	2-3	130	по сетевому взаимодействию; на базе учреждения
Базовый	12	14- 18	2	2-3	130	
Углублённый	12	14-18	3	2-3	150	

Учебно-тематический план модуля 4.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	3	1	2	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка	22	12	10	22	12	10	18	10	8	Зачёт /не зачёт, тестирование.
3.	Техника игры	51	11	40	51	11	40	63	13	50	Зачёт /не зачёт « Школа мяча»
4.	Тактика игры	51	11	40	51	11	40	63	13	50	Тестирование
5.	Итоговое занятие	3	-	3	3	-	3	3	-	3	Соревнования
	Итого:	130	35	95	130	35	95	150	37	113	Зачёт /не зачёт, тестирование.

Содержание учебного плана модуля 4.

Название темы	Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол» Тренер - преподаватель: Коробова В.В.
1. Вводное занятие	Теория. Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Теоретическая подготовка	Теория. Беседы - лекции: «История развития баскетбола в мире», «История баскетбола в России», «спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена». Правила поведения в спортивном зале, ДЮСШ. Терминология. Правила игры. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207
	Практика. Творческий проект «Правила игры баскетбол» электронная презентация. Зачет / не зачет по правилам игры.
3. Техника игры.	<p>Теория. Техника ведения мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. 2. Ведение мяча правой, левой рукой на шагах (бегом) по прямой, вправо, влево, назад. 3. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма. 4. Ведение мяча с изменением скорости и направления. 5. Ведение мяча с пассивным (активным) защитником. 6. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приемами. 7. Ведение мяча при численном неравенстве. 8. Ведение мяча в условиях соревнования (на скорость, правильность и точность выполнения). <p>Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте</p> <p>При ловле мяча, летящего навстречу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им; - отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения; - положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча; - кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук; - ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении; - преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;[2] - слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям; - отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им — соперник получает возможность для выбивания. <p>При ловле мяча, летящего сбоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кисти располагаются на разных уровнях; - игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча. <p>При ловле мяча, летящего сзади-сбоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от полета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад; - при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу; - останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет

	<p>мяч на пол; - отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.</p> <p>Практика. Основная стойка: постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, по диагоналям. Бег с носка при ускорении. 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.</p> <p>Вышагивания и повороты: повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания; повороты на впереди стоящей ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).</p> <p>Имитационные упражнения. Упражнения для обучения ведению мяча на месте. 1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной вперед ногой. 2. Ведение мяча с изменением высоты отскока (за счет сгибания и разгибания ног). Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см. и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 15-20 см. 3. Очень частое низкое ведение попеременно правой, левой рукой. 4. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди-сверху (вперед) и сзади-сверху (назад) волнообразным движением кисти. 5. Ведение мяча с переводом с руки на руку: а) перед собой (попеременное), кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая мяч вправо; б) за спиной; обратить внимание на резкое движение кистью, посылающей мяч за спину. Принимается мяч левой рукой. 6. Ведение мяча вокруг корпуса вправо, влево. 7. Ведение мяча на скорость. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой. Обратить внимание на ошибки: работа кисти не толчком, а шлепком. 8. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча. 9. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами). 10. Ведение мяча из различных исходных положений: в полуприседе, в приседе, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке. 11. «Ванька-встанька» - ведение мяча стоя, сидя на полу, лежа на спине и обратно в положение стоя. 12. В широкой стойке ведение мяча с руки на руку между ногами вперед – назад. 13. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на щит; игрок повторяет свободной рукой движения руки партнера; команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: рука вверх – высокий отскок, рука вниз- низкий отскок. В соответствии с этим, ведение правой, левой рукой. 14. Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте. 15. Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча: один игрок ведет мяч, другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.</p> <p>Упражнения для обучения ведению мяча в движении. 1. Ведение шагом, бегом по прямой. 2. Ведение по кругу. 3. Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости. 4. Ведение мяча с сопротивлением. 5. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приёмами.</p> <p>Техника ловли мяча. 1. Ловля двумя руками. 2. Ловля одной рукой («Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись»).</p> <p>Индивидуальные упражнения: 1. ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; 2. то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или</p>
--	--

	<p>пола; 3. то же, что в упр. 1. но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т. п.; 4. ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока.</p> <p>Передача мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двумя руками от груди, сверху, снизу. 2. Одной рукой от плеча, сбоку. 3. Передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние, средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. <p>Обводка соперника:</p> <p>с изменением высоты отскока; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.</p> <p>Задания стартового уровня: основная стойка, прыжки, повороты, вышагивание, эстафета по ведению мяча и ловли мяча.</p> <p>Задания базового уровня: индивидуальные упражнения, передача мяча, обводка соперника.</p> <p>Задания углублённого уровня:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение двух баскетбольных мячей одновременно обеими руками. 2. Ведение двух баскетбольных мячей попеременно обеими руками 3. Ведение двух баскетбольных мячей одновременно с изменением высоты отскока 4. Ведение по прямой на скорость и время 30 м. (18м.+12м.) 5. Челночный бег с ведением мяча 3*10 м., 6*10м. 6. Ведение «змейкой» 2х15м. 7. Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами, остановками. 8. Обманные действия (переводы мяча за спиной, под ногой).
4. Тактика игры.	<p>Теория. Беседы - лекции: «Обманные действия (финты). Общие рекомендации», «Тактические приёмы игры в баскетбол: индивидуальные действия в защите; индивидуальные действия в нападении; тактические свойства передач; тактические комбинации; система игры; системы нападения; системы защиты».</p> <p>Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Практика.</p> <p>Популярные приёмы в баскетболе: обманные движения мячом, финт ногами (резкий шаг вперёд и назад, за которым следует либо бросок с места, либо движение, имитирующее бросок с места, и проход к корзине соперника; резкое сгибание ног и движение, имитирующее бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине или выполняется бросок в прыжке), финты головой и плечами, направление взгляда, финты руками и кистями.</p> <p>Комбинированные трюки (во время обманного манёвра комбинировать движения мячом, глазами, руками, кистями, плечами, ногами и ступнями).</p> <p>Специальные финты (неподалёку от корзины соперника): вверх и вниз, вышагивание.</p> <p>Обучение финтам: без мяча и с мячом.</p> <p>Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.</p> <p>Финты с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Финт на проход – проход /с ведением/; 2.Финт на проход двойной – проход /с ведением/; 3.Финт на бросок – бросок. <p>Сочетание разных финтов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Финт на бросок – передача; 2.Финт на передачу – проход; 3.Финт на ведение – передача;

	<p>4.Финт на бросок – проход – бросок; 5.Ведение – поворот – бросок; 6.Финт на бросок – поворот - бросок; 7.Финт на бросок – финт на передачу – бросок; 8.Финт на ведение – поворот – бросок. Задания стартового уровня: финты с мячом. Задания базового уровня: сочетание разных финтов. Задания углублённого уровня: тактические комбинации с применением финтов. Техника защиты. Техника овладения мячом и противодействие: стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях; положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет; выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте; выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка; перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны; перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока; выпрыгивание; взятие отскока; отбивание; накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов». Тактика защиты. Индивидуальные действия: действие против игрока без мяча - противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место; действие против игрока с мячом – противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Групповые действия: взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча; взаимодействие трех игроков против тройки, против «треугольника», против малой восьмерки, против скрестного выхода. Командные действия: система личной защиты; система зонной защиты; прессинг.</p>
5. Итоговое занятие	Теория. Психологическая подготовка к соревнованию.
	Практика. Соревнование.

Методическое обеспечение модуля 4.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Техника игры	Беседа, учебно-	Словестные,	Методическая

		тренировочное занятие.	наглядные, практические.	литература, спортивный инвентарь.
4.	Тактика игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данного модуля;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 68 – 76с.
2. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов-разрядников [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 96 – 111с.
3. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 145 – 146с.
4. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 102 – 108 с., 162 – 186 с.
5. Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2004. - № 4. - 24 – 27с.
6. Николич, А. Отбор в баскетболе [Текст] / А. Николич, В. Параносич - М.: Просвещение, 1999. – 125 с.
7. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 363 – 365с.
8. Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов [Текст] / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 189 – 193с.
9. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин - М.: Физкультура и спорт, 2001 -107 – 108с.

10. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 267 с.

для учащихся

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 68 – 76с.

2. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 145 – 146с.

3. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 267 с.

Электронные ресурсы

1. NOVA: Ведение мяча в баскетболе. [Электронный ресурс]. <http://nova56.ru/highschool/basktech> (дата обращения: 15.08.2022).

2. Инфоурок: Техника ловли мяча в баскетболе. Методика обучения. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/tehnika-lovli-myacha-v-basketbole-metodika-obucheniya-5492619.html> (дата обращения: 12.08.2022).

3. Спорт и фитнес. Мастерство на грани чуда: что нужно для успешного исполнения финтов в баскетболе? [Электронный ресурс]. <https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/finti/> (дата обращения 12.08.2022).

Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических, формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий избранным видом спорта – гандболом.

Задачи модуля:

обучить правилами игры гандбол, технике работы с мячом, тактическим приёмам;

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества спортсмена;

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;

воспитывать культуру поведения;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетболом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения модуля

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия и быть полноправным игроком команды.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень		Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять основную стойку, передвижения, остановки, повороты, рывки, технику ведения и ловли мяча.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Уметь: освоить броски мяча, обманные движения (финты), участвовать в тактических взаимодействиях.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Уметь: выполнять групповые тактические действия, командные действия в нападении и защите, участвовать в соревнованиях, турнирах, фестивалях, спартакиадах.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1	2-3	130	по сетевому

Базовый	12	14- 18	2	2-3	130	взаимодействию; на базе учреждения
Углублённый	12	14-18	3	2-3	150	

Учебно-тематический план модуля 5.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	3	1	2	3	1	2	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка	22	12	10	22	12	10	18	10	8	Зачёт /не зачёт, тестирование.
3.	Техника игры	51	11	40	51	11	40	63	13	50	Зачёт /не зачёт «Школа мяча»
4.	Тактика игры	51	11	40	51	11	40	63	13	50	Тестирование
5.	Итоговое занятие	3	-	3	3	-	3	3	-	3	Соревнования
	Итого:	130	35	95	130	35	95	150	37	113	

Содержание учебного плана модуля 5.

Название темы	Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол» Тренеры - преподаватели: Глазкина О.И., Глазкин Е.В., Глазкин В.В.	
1. Вводное занятие	Теория. Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.	
	Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	
2. Теоретическая подготовка	Теория. Беседы - лекции: «История развития гандбола в мире», «История гандбола в России», «спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена». Правила поведения в спортивном зале, ДЮСШ. Терминология. Правила игры. 1. Площадка для игры в гандбол. 2. Ворота. 3. Мяч. 4. Команда: вратарь, угловые или крайние, центр или разыгрывающий, полусредние, линейный. 5. Продолжительность игры. 6. Отсчёт времени.	
	Практика. Творческий проект «Правила игры гандбол» электронная презентация. Зачет / не зачёт по правилам игры.	

3. Техника игры.	<p>Теория. Возможные ошибки при остановке, возможные ошибки при ловле и подаче мяча, возможные ошибки при ведении мяча, возможные ошибки во время броска по воротам. Бросок мяча с трёх шагов. Бросок мяча в прыжке и возможные ошибки. Обучение броску мяча согнутой рукой сбоку. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Практика. 1. Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки. 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча. Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча. Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки. Кистевая скрытая передача мяча. 3. Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера). 4. Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса (перечисленные броски — опорные). Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы. Семиметровый бросок. 5. Обманные движения (финты): с уходом вправо или влево. 6. Игра вратаря: стойка и перемещение в стойке, отражение мяча одной и двумя руками (гашение), ногами, туловищем, в выпаде. Отражение мяча вратарем с 6 и 9 м.</p>
4. Тактика игры.	<p>Теория. Беседы - лекции, мастер - классы: бросок мяча с уходом от защитника вправо; бросок с уходом от защитника влево; падение игрока; семиметровый штрафной бросок; обманные движения (финты). Тактические правила игры. 1. Индивидуальные действия в нападении и защите: перемещения в зонной защите. Блокировка владеющего мячом игрока. Персональная защита (игрок игрока). 2. Групповые тактические действия: взаимодействия игроков 2х2, в защите и нападении. 3. Командные действия в нападении и защите: быстрый отрыв, взаимодействия вратаря с защитой. Система защиты 6:0, 5:1. Подстраховка в защите. Позиционное нападение и использование тактических действий, комбинаций. Расстановка игроков, их задачи в нападении. Тактические взаимодействия с ближайшим партнёром. Взаимодействие полусреднего игрока и линейного (двойка или обратный заслон). Взаимодействие полусреднего и центрального нападающего игрока (скрестный маневр). Взаимодействие полусреднего игрока с крайним нападающим. Варианты взаимодействия игроков при позиционном нападении. Взаимодействие игроков задней линии — «стрела». Взаимодействие пяти и шести игроков — «волна». Движения «восьмеркой». Игра бхб в одни и двое ворот. Игра в защите при заслонах. Командные действия в нападении (быстрый прорыв), позиционное нападение. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Практика. Упражнения для обучения вратаря. 1. Ознакомление со стойкой вратаря. 2. Передвижение в стойке вратаря по сигналу (влево — вправо). 3. Выпады вратаря с подстраховкой рук — броски в нижние, затем в верхние углы ворот</p>

по сигналу.

4. Упражнения 1—3 выполнить с легким набрасыванием мяча в заданном направлении.
5. Броски мяча по воротам вполсилы (игроки располагаются вдоль шестиметровой линии).
6. Из стойки вратаря имитация отбива мяча руками (руки поднимаются резко снизу вверх), ногами в выпаде, с подстраховкой одноименной руки.
7. Отбивание мяча туловищем (мяч набрасывается в область груди, головы), руками внизу, вверху, в выпадах (мяч набрасывается в заданном учителем направлении), ногами внизу в выпаде, с подстраховкой рук.
8. Отбивание мяча в любом направлении — с центра поля, с линии, с углового броска.
9. Отбивание мяча с поворотом после сигнала (бросок выполняется вполсилы).
10. Отбивание мяча, отскочившего от стенки при броске из-за спины вратаря (вратарь стоит лицом к стенке).

Приемы и упражнения, обучающие индивидуальным действиям в защите:

1. Стойка защитника.
2. Передвижение игрока по сигналу влево, вправо, вперед, назад. Упражнение выполняется в защитной стойке.
3. Передвижение в парах: защитник повторяет движения нападающего.
4. Защитник не дает возможности пройти вперед нападающему (место прохода определяет учитель).
5. Защитник выбивает мяч у нападающего.
6. Защитник перехватывает мяч при выполнении передачи двумя нападающими противника.
7. Защитник выдвигается вперед, останавливая нападающего, пытающегося бросить мяч по воротам.
8. Защитник действует против игроков нападающей команды (против крайнего, полусреднего, против линейного).
9. Передвижение защитника без мяча за игроком по всему полю (повторять все движения противника).

Упражнения для обучения блокированию игрока с мячом.

1. Стоя в шеренге, учащиеся имитируют блокирование в заданном направлении (по сигналу учителя).
2. Броски-передачи двух игроков с одним блокирующим (перехватывающим игроком).
3. Броски мяча (в парах) с блокированием в стенку, тренировочный щит.
4. Блокирование бросков в ворота (мяч бросать вполсилы): блокирование бросков мяча в верхние углы (70, а); блокирование бросков, направленных в среднюю часть ворот (70, б).
5. Выход блокирующего вперед на игрока, выполняющего бросок (защитник идет вперед до выполнения броска).
6. Блокировка трех защитников, двух атакующих игроков (передвижение защитников разрешается только вдоль шестиметровой зоны).
7. Учебная игра с ограничением прав защитников (запрещается выходить вперед, только вдоль шестиметровой зоны).
8. Броски мяча по воротам против пассивного блокирующего и его взаимодействие с вратарем.

Обучение взаимодействию в парах при 2х1

1. Передачи мяча на месте, в передвижении.
2. Передача мяча партнеру, вышедшему на свободное место (принимающий мяч делает неожиданный рывок на свободное место); с обратной передачей, с предварительным замахом на выполнение броска; с броском по воротам.
3. Передачи мяча в движении вперед по прямой; с изменением направления; с ведением мяча и броском по воротам; в скрестном движении и с ведением, броском мяча по воротам.
4. Поставить заслон друг другу поочередно (упражнение выполняется в парах). После выполнения заслона уйти в сторону (повернуться).
5. Выполнить передачу мяча партнеру, а самому поставить заслон защитнику.
6. Передача мяча партнеру, который, получив мяч, начинает его вести в сторону заслона.
7. Передача мяча партнеру, который после ухода от заслона, передает мяч освободившемуся после заслона товарищу (поставить обратный заслон); с добавлением

	<p>броска мяча по воротам любого из партнеров (в зависимости от предпринимаемых действий защитников).</p> <p>Обучение взаимодействию в парах при 2х2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча на месте, с атакой, с трех шагов разбега по воротам противника. 2. Передачи мяча после атаки (с трех шагов разбега) между двумя защитниками; с добавлением ведения игроком, владеющим мячом, и с броском по воротам. 3. Передачи мяча в скрестном движении (со сменой направления) в сочетании с ведением. 4. Передачи мяча и постановка заслона на месте; с уходом игрока, получившего мяч, с ведением (уход в сторону заслона, обратный заслон). <p>При обучении взаимодействию крайнего игрока с полусредним все упражнения выполняются в тройках (двое нападающих против одного защитника).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча крайним нападающим с угла полусреднему игроку: на месте, с атакой на защитника, с ведением, и броском по воротам, после выполнения скрестного движения. 2. Передача мяча с ведением, броском по воротам крайнего игрока с места полусреднего, а полусреднего игрока с места крайнего нападающего. 3. После передачи мяча крайний нападающий ставит заслон, а полусредний ловит мяч; выполнить в обратном порядке (меняются местами) с броском по воротам. <p>При обучении взаимодействию центрального игрока (разыгрывающего) с линейным (стоящим в линии) все упражнения также выполняются в тройках (двое нападающих против одного защитника).</p> <p>Упражнения, обучающие взаимодействию трех игроков, упражнения, обучающие взаимодействию четырех игроков, пяти игроков.</p> <p>Упражнения на взаимодействия игроков в защите.</p> <p>Задания стартового уровня: стойки, передвижения на площадке, техника владения мячом.</p> <p>Задания базового уровня: индивидуальные действия в защите и в нападении.</p> <p>Задания углублённого уровня: групповые тактические действия, командные действия в нападении и защите.</p>
5. Итоговое занятие.	<p>Теория. Психологическая подготовка к матчу.</p>
	<p>Практика. Соревнования.</p>

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данного модуля;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Гандбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 232 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения /Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001.
4. Игнатъев, А. Средства подготовки игроков в гандбол / А. Игнатъев. - М.: Спорт, 2015. - 692 с.
5. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола. Учебник / В. Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.
6. Игнатъева, В. Я. Гандбол / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.
7. Игнатъева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 711 с.
8. Игнатъева В.Я. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева, А. Гамаун, С.В. Иванова. - М.: 2008.
9. Игнатъева В.Я. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В.Я. Игнатъева, А.Я. Овчинникова, Ю.Н. Котов, Р.Р. Минабутдинов , С.В. Иванова. – М.: 2008.
- 10.Склярченко, А.А. Гандбол по-русски: К 75-летию Российского гандбола /А. А. Склярченко. - М.: Физкультура и спорт,2003.-371 с.
- 11.Спорт: Большая ил. энцикл / Гл.ред. К. Делобель .- М. : Астрель, 2003.- 371 с.
- 12.Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

для учащихся

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения /Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001.
2. Игнатъева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 711 с.
3. Спорт: Большая ил. энцикл / Гл.ред. К. Делобель .- М. : Астрель, 2003.- 371 с.
4. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

Электронные ресурсы

1. Инфоурок: Программа по обучению основных правил игры в Гандбол. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/programmi-po-obucheniyu-osnovnih-pravil-igri-v-gandbol-2363804.html> (дата обращения: 16.08.2022).

2. college. ru: Метапредметные результаты. [Электронный ресурс].
<https://college.ru/pedagogam/450/506/507/509/511/> (дата обращения: 16.08.2022).

3. Университетская библиотека ONLINE: Гандбол: учебное пособие.
[Электронный ресурс].
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429338&razdel=151 (дата
обращения: 16.08.2022).

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Техника мяча» на 2022 - 2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022

2. Окончание учебного года: 31.05.2023

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 2, 3 занятия, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Коробова В.В. группа № 10 (средние)	1	12	6	102	132	234
Коробова В.В. группа № 11 (старшие)	1	12	6	102	132	234
Глазкин Е.В. группа № 1	1	12	6	102	132	234
Глазкин Е.В. группа № 2	1	12	6	102	132	234
Глазкин В.В. группа № 1	1	12	6	102	132	234
Глазкин В.В. группа № 2	1	12	6	102	132	234
Глазкина О.И. группа № 1	1	12	6	102	132	234
Глазкина О.И. группа № 2	1	12	6	102	132	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Коробова В.В. группа № 10 (средние)	Вторник, четверг Суббота	16.30 -18.05; 15.00 – 16.35
2.	Коробова В.В. группа № 11 (старшие)	Вторник, четверг Суббота	18.10 -19.45; 16.40 -18.15
3.	Глазкин Е.В. группа № 1	Суббота Воскресение	17.30 -19.55; 18.00 -20.25
4.	Глазкин Е.В. группа № 2	Суббота Воскресение	11.40 -14.10; 15.30 -17.55
5.	Глазкин В.В. группа № 1	Четверг Воскресение	15.30 -17.55; 11.40 -15.05

6.	Глазкин В.В. группа № 2	Пятница Воскресение	16.30 -18.55; 16.30 -18.55
7.	Глазкина О.И. группа № 1	Суббота Воскресение	13.20 -15.45; 13.20 -15.45
8.	Глазкина О.И. группа № 2	Пятница Воскресение	16.30 -18.55; 16.30 -18.55

6. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации

Вводный контроль – сентябрь 2022

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023

7.Каникулы

Зимние 01.01.2023 – 08.01.2023

8. Праздничные дни в 2022 - 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов, Кировский пр., д. 36.

7. Место проведения занятий: МБУДО «Детская (юношеская) спортивная школа» г. Волхов.

Коробова В.В. группа № 10, группа № 11, стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				42
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
2			Беседы: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом».	2
3			Беседы: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки».	2
4			Беседы: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».	2

5			Синквейн на тему «Спорт».	2
6			Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				22
7			Беседа: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», ОРУ.	2
8			Беседы: «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», ОРУ.	2
9			Беседы: «Суставная разминка», «Кардиоразминка», ОРУ.	2
10			Правила составления комплексов физических упражнений. Возрастные параметры, нормативы по ОФП.	2
11			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	2
12			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	2
13			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	2
14			Комплексы упражнений ОФП.	2
15			Комплекс ОРУ.	2
16			Комплекс ОРУ.	2
17			Текущий контроль - самостоятельное составление и выполнение комплекса ОРУ.	2
4. Тема: Строевые упражнения				6
18			Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.	2
19			Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности, терминология.	2
20			Строевые команды – предварительные и исполнительные.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
21			Открытое занятие.	2
Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»				62
1. Тема: Вводное занятие				2
22			Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
23			Беседы: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником».	2
24			Беседы: «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», практика.	2
25			Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа.	2
26			Творческий проект – презентация.	2
27			Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...»	2
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				26
28			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	2

29			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи.	2
30			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	2
31			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	2
32			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	2
33			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	2
34			Спринтерский бег.	2
35			Эстафета.	2
36			Прыжки через препятствие. И.п. – стоя боком к препятствию.	2
37			Беседа: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике».	2
38			Беседа: «Наиболее частые травмы».	2
39			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
40			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
4. Тема: Стрейчинг				22
41			Беседы: Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца».	2
42			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	2
43			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	2
44			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	2
45			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	2
46			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	2
47			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	2
48			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки. Инструктаж по Т.Б.	2
49			Беседа: «Йога - гимнастика души». Промежуточная аттестация – круговая тренировка.	2
50			Текущий контроль – зачёт « шпагат».	2
51			Упражнения на растяжку.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
5. Тема: Итоговое занятие				2
52			Комплексные упражнения на растяжку.	2
Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»				130
1. Тема: Вводное занятие				2
53			Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				22
54			Беседы: «История развития баскетбола в мире», «История баскетбола в России», упражнения со	2

			скакалкой.	
55			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	2
56			Правила игры в баскетбол.	2
57			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в баскетбол».	2
58			Зачёт по правилам.	2
59			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», упражнения без мяча.	2
60			Беседы: «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».	2
61			Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2
62			Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
63			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2
64			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
3. Тема: Техника игры				52
65			Техника ведения мяча.	2
66			Техника ведения мяча.	2
67			Техника ведения мяча.	2
68			Техника ведения мяча.	2
69			Техника ведения мяча.	2
70			Ловля мяча.	2
71			Ловля мяча.	2
72			Ловля мяча.	2
73			Ловля мяча.	2
74			Индивидуальные упражнения.	2
75			Индивидуальные упражнения.	2
76			Индивидуальные упражнения.	2
77			Индивидуальные упражнения.	2
78			Индивидуальные упражнения.	2
79			Индивидуальные упражнения.	2
80			Передача мяча.	2
81			Передача мяча.	2
82			Передача мяча.	2
83			Передача мяча.	2
84			Обводка соперника.	2
85			Обводка соперника.	2
86			Обводка соперника.	2
87			Обводка соперника.	2
88			Обводка соперника.	2
89			Обманные действия, финты.	2
90			Обманные действия, финты.	2
4. Тема: Тактика игры				52
91			Популярные приёмы в баскетболе.	2
92			Популярные приёмы в баскетболе.	2

93			Популярные приёмы в баскетболе.	2
94			Комбинированные трюки.	2
95			Комбинированные трюки.	2
96			Специальные финты.	2
97			Специальные финты.	2
98			Специальные финты.	2
99			Специальные финты.	2
100			Техника защиты. Учебные игры.	2
101			Техника защиты. Учебные игры.	2
102			Техника защиты. Учебные игры.	2
103			Техника защиты. Учебные игры.	2
104			Тактика защиты. Учебные игры.	2
105			Тактика защиты. Учебные игры.	2
106			Индивидуальные действия.	2
107			Индивидуальные действия.	2
108			Индивидуальные действия.	2
109			Групповые действия. Учебные игры.	2
110			Групповые действия. Учебные игры.	2
111			Групповые действия. Учебные игры.	2
112			Командные действия. Учебные игры.	2
113			Командные действия. Учебные игры.	2
114			Командные действия. Учебные игры.	2
115			Учебные игры.	2
116			Учебные игры.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация соревнования.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Глазкин Е.А. группа № 1, группа № 2; Глазкин В.В. группа № 1, группа № 2; Глазкина О.И. группа № 2, группа № 2 стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				42
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
2			Беседы: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом».	3
3			Беседы: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки». Синквейн на тему «Спорт».	3
4			Беседы: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного	3

			питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.	
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				21
5			Беседа: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», ОРУ.	3
6			Беседы: «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», ОРУ.	3
7			Беседы: «Суставная разминка», «Кардиоразминка», ОРУ.	3
8			Правила составления комплексов физических упражнений. Возрастные параметры, нормативы по ОФП.	3
9			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	3
10			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	3
11			Комплексы упражнений ОФП. Текущий контроль - самостоятельное составление и выполнение комплекса ОРУ.	3
4. Тема: Строевые упражнения				6
12			Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения. Строевые команды – предварительные и исполнительные.	3
13			Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности, терминология.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
14			Открытое занятие.	3
Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»				63
1. Тема: Вводное занятие				3
15			Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
16			Беседы: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником».	3
17			Беседы: «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», практика.	3
18			Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа. Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...»	3
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				27
19			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	3
20			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи.	3
21			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	3
22			Упражнения на снарядах (гимнастической	3

			стенке, скамейке, брусьях и др.).	
23			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	3
24			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	3
25			Спринтерский бег.	3
26			Эстафета.	3
27			Прыжки через препятствие. И.п. – стоя боком к препятствию.	3
4. Тема: Стрейчинг				21
28			Беседы: Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца».	3
29			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	3
30			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	3
31			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	3
32			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	3
33			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки. Текущий контроль – зачёт « шпагат».	3
34			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки. Промежуточная аттестация – круговая тренировка.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
35			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки. Инструктаж по Т.Б.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»				132
1. Тема: Вводное занятие				3
36			Опрос, контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				18
37			Беседы: «История развития гандбола в мире», «История гандбола в России», упражнения со скакалкой.	3
38			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	3
39			Правила игры в гандбол. Подвижные игры.	3
40			Правила игры в гандбол. Подвижные игры.	3
41			Правила игры в гандбол. Зачёт по правилам игры в гандбол.	3
42			Творческий проект электронная презентация: «Правила игры гандбол». Эстафета.	3
3. Тема: Техника игры				54
43			Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки.	3
44			Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки.	3
45			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	3
46			Ловля и передача мяча на месте и в движении	3

			двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	
47			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
48			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
49			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
50			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
51			Кистевая скрытая передача мяча.	3
52			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
53			Кистевая скрытая передача мяча.	3
54			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
55			Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса.	3
56			Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса.	3
57			Семиметровый бросок.	3
58			Семиметровый бросок.	3
59			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы.	3
60			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы.	3
4. Тема: Тактика игры				54
61			Тактические правила игры. Учебные игры.	2
62			Тактические правила игры. Учебные игры.	2
63			Тактические правила игры. Учебные игры.	2
			Расстановка игроков, их задачи в нападении.	2
			Расстановка игроков, их задачи в нападении.	2
			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	2
			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	2
			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	2
			Игра в защите. Учебные игры.	2
			Игра в защите. Учебные игры.	2
			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	2
			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	2
			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	2
			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	2
			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	2
			Приемы и упражнения, обучающие индивидуальным действиям в защите.	2

			Приемы и упражнения, обучающие индивидуальным действиям в защите.	2
			Приемы и упражнения, обучающие индивидуальным действиям в защите.	2
			Упражнения для обучения блокированию игрока с мячом.	2
			Упражнения для обучения блокированию игрока с мячом.	2
			Упражнения для обучения блокированию игрока с мячом.	2
			Обучение взаимодействию в парах при 2х1.	2
			Обучение взаимодействию в парах при 2х2.	2
			Взаимодействие крайнего игрока с полусредним.	2
			Взаимодействие центрального игрока (разыгрывающего). Учебные игры.	2
			Взаимодействие центрального игрока (разыгрывающего). Учебные игры.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация соревнование.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234