

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол
№ 1 от «28» 08 2024г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДООЦ
А.Р.Хафизова
Введена в действие приказом
№ 14 от «28» 08 2024г.



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

пгт Б.Сабы, 2024г.

Содержание

Паспорт программы	3
1. Пояснительная записка	4
1.1.Нормативно – правовая база	4
1.2.Цели и задачи	4
1.3. Особенности условий	5
1.4. Принципы построения.....	5
2. Информационная справка об учреждении	5
2.1. Общие сведения	5
2.2. Кадровое обеспечение.....	5
2.4. Особенности образовательного процесса Учреждения.....	5
3.Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы	7
4. Особенности учебного плана.....	8
4.1. Волейбол	8
4.2. Баскетбол	9
4.3. Флорбол.....	11
4.4. Мини-футбол.....	12
4.5. Шахматы	14
4.6. Лыжная подготовка	16
4.7. Хоккей.....	17
4.8. Гольф.....	18
4.9. Тэг-регби.....	19
4.10. Легкая атлетика.....	20
4.11. Бочча.....	21

Паспорт программы

Наименование Программы	Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района Республики Татарстан»
Основной разработчик Программы	Администрация учреждения, Педагогический совет учреждения
Цель Программы	Физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки
Основные задачи Программы	• обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей; • выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей; • профессиональная ориентация детей; • создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет; • адаптация детей к жизни в обществе; • формирование общей культуры детей; • организация содержательного досуга детей. • удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.
Ожидаемые результаты реализации Программы	Получение нового качества образования обучающихся на основе внедрения новых информационных технологий, отвечающего требованиям современного общества. Высокая учебная мотивация учеников, привитие любви к спорту и здоровому образу жизни. Улучшение показателей психологического, физического здоровья учащихся.

Пояснительная записка

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

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на: обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований. Срок обучения по программам 3 года.

1.1.Нормативно-правовая база.

Нормативно-правовой базой образовательной программы являются:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июля 2013 года N 68-ЗРТ (принят Государственным Советом Республики Татарстан 28 июня 2013 года)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава Учреждения.

1.2.Цели и задачи

Цель:

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

Задачи:

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

- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение основ техники избранного вида спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.3. Особенности условий.

При разработке Программы учтены:

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

1.4. Принципы построения.

Программа определяет:

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

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

Программа регламентирует:

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

Основным условием эффективности обучения и обеспечения его вариативности является:

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

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

2. Информационная справка об учреждении

2.1. Общие сведения

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района РТ» создан в 2007 году, (с 1994 по 2007 годы Детско-юношеский клуб физической подготовки). Учебно-тренировочными занятиями охвачены дети практически со всего района. Занятия ведутся на базе 23 общеобразовательных учреждений Сабинского муниципального района.

2.2. Кадровое обеспечение. Учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных программой дополнительного образования, способными к инновационной профессиональной деятельности. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками – 100% .

2.3. Особенности образовательного процесса Учреждения

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

Осуществляет образовательный процесс в соответствии с программами по обеспечению необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет, реализует дополнительные общеразвивающие программы для детей по физкультурно-спортивному направлению.

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

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

В учреждении действует безотметочная система обучения, как средство создания в группах психологически комфортной образовательной среды для мотивации ребёнка к успешной учебной деятельности.

Режим занятий: 8.00-20.00

Продолжительность занятий с детьми 40 минут.

Перерыв между занятиями: 10 минут.

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

Организация учебно-воспитательного процесса в Учреждении характеризуется следующими особенностями:

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

Учреждение организует свою деятельность на основах:

Доступности и добровольности. Прием обучающихся без ограничений (кроме медицинских противопоказаний) на период и этап обучения по педагогическим показателям. Учебный процесс в Учреждении должен быть направлен на формирование, творческой личности, с одной стороны, с другой ориентирован на своеобразие индивидуальности каждого ребенка, его способностей, с учетом его собственной воли и жизненных устремлений. Свобода выбора видов деятельности и коллектива сверстников, добровольность и самостоятельность.

В основе самоопределения и самореализации.

Вариативности деятельности.

Наличие определенного набора видов деятельности и видов спорта. Расширение круга предлагаемых спортивных секций по различным видам спорта при наличии утвержденных учебных программ и соответствующая подготовка кадров.

В Учреждение принимаются все обратившиеся дети, не имеющие противопоказания к занятиям данным видом спорта, поэтому в процессе обучения учитываются особенности личности каждого ребенка. Отсюда следует необходимость применения различных методов преподавания и использования дифференцированного подхода к обучающимся в зависимости от их возможностей, потребностей, уровня развития и т.п.

Образовательный процесс в Учреждении осуществляется с учетом запросов детей и их родителей, потребностей местного населения, особенностей национально-культурных традиций, как в одновозрастных, так и в разновозрастных объединениях через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Учреждение создает условия для реализации дополнительных общеобразовательных программ, учитывающие законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Учреждение реализует образовательные программы согласно утвержденному календарно-учебному графику. Длительность учебного года составляет 38 недель. Учреждение может реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая

каникулярное время. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Дополнительные общеобразовательные программы Учреждения обновляются с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ Учреждение может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

В работе объединений при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними обучающимися могут участвовать родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся определяются Учреждением и указаны в соответствующих локальных актах.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Учреждение организуют образовательный процесс по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Учреждение создает специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида.

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам может осуществляться на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

3. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы.

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

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

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

- Наличие спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;

- Содержания дополнительных образовательных программ и их гибкости;
- Форм детских объединений, количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности;
- Обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами.

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

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

4. Особенности учебного плана

Содержание учебного плана ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей), представление качественных образовательных услуг в области дополнительного образования для развития способностей и реализации потенциала учащихся через вовлечение их в активную деятельность, на предоставление возможности для саморазвития и самореализации каждого ребенка в выбранной им области, на формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, их профессиональное самоопределение.

Учебный план фиксирует максимальный объем учебной нагрузки учащихся, распределяет учебное время, отводимое на освоение содержания образования по направлениям и годам обучения (приложение №1, утверждается каждый год).

4.1. Волейбол

Краткое содержание изучаемого курса 1. Физическая культура и спорт в России.

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

2. История развития волейбола.

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

3. Влияние физических упражнений на организм человека

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

4. Гигиена волейболиста

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

5. Техническая подготовка.

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

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

6. Тактическая подготовка

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

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

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

Тактика нападения и тактика защиты:

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

7. Правила игры в волейбол

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

8. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

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

10. Контрольные испытания.

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

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

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

4.2 Баскетбол

Краткое содержание изучаемого курса

Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.

1. Техника передвижения в баскетболе.

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

Прыжки – толчком одной ногой;

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

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

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

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

4. Техника владения мячом в нападении.

Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди ;
- высокого;
- низкого.

Ловля одной рукой:

- высокого
- низкого
- катящегося
- с низкого отскока

Передача мяча:

- двумя руками: от груди ; сверху; снизу;
- одной рукой: от плеча; сбоку.

/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....

Ведение мяча:

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;
- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;
- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;
- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;
- переход на ведение мяча после его ловли в движении;
- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Обводка соперника:

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

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

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

Финты с мячом:

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

Сочетание разных финтов:

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;

- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

5. Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях ;
- 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» .

6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух
- взаимодействие трех игроков

Командные действия:

- стремительное нападение
- нападение без центрального.

7. 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
- взаимодействие трех игроков

Командные действия:

- система личной защиты ;
- система зонной защиты ;
- прессинг.

8. Контрольные испытания.

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

9. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей судей.

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

4.3.Флорбол

Краткое содержание изучаемого курса

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

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

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

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

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

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка флорболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений. Основные приемы техники игры в флорбол и способы их выполнения:

Тактика нападения и тактика защиты:

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

7. Правила игры в флорбол

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

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

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

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

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

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

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

4.4. Мини-футбол

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Инструктаж по технике безопасности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Изучение упражнения «квадрат».

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.
Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
Отбор мяча толком плеча в плечо.
Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

Инструктаж по ТБ. Обучение технике передвижения футболиста. Удары по мячу внутренней частью подъема.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.
Силовые упражнения. общеразвивающие упражнения.
Перемещения, остановки во время бега.
Удары по мячу ногой..
Удары по мячу головой.
Разновидности ведения мяча.
Сдача контрольных нормативов
Разновидности остановки мяча.
Дальние удары.
Обманные движения (финты)
Отбор мяча.
Обучение финтам.
Удары по воротам.
Вбрасывание из-за боковой линии. Основная стойка вратаря.
Техника игры вратаря.
Учебная игра

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.
Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении.
Разновидности ведения мяча.
Развитие двигательных качеств.

Тренировка выносливости
Полоса препятствий.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.
Силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения.
Отработка передач
Отбор мяча
Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
Удары по мячу.
Техника игры вратаря.
Обманные движения (финты).
Индивидуальные действия в защите и в нападении.
Групповые действия в защите и в нападении.
Жонглирование.
Соревнования.

4.5. Шахматы

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Вводное занятие. История шахмат.

Теория: обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ.
Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Шахматные правила. Поля. Шахматная доска. Линии на шахматной доске. Горизонтالي и вертикали. Диагонали. Центр шахматной доски. Ходы шахматных фигур. Начальное положение.
Практика: выполнение упражнений: «Горизонтшэь», «Вертикаль», «Диагональ», «Да или нет?», «Не зевай!». Применение игровых технологий, активных форм погружения в новую для обучающихся деятельность.

2. Шахматные фигуры.

Теория: шахматная доска, ходы и названия всех шахматных фигур.
Ценность шахматных фигур. Способы защиты.
Практика: применение игровых технологий. Проведение игр и упражнений на внимание и смекалку для выявления способностей к шахматам: «Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Что общего?», «Большая и маленькая», «Кто сильнее?», «Обе армии равны», «Защита контрольного поля», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита».

3. Понимание шахматной игры.

Теория: развитие фигур из начальной позиции. Сильные и слабые места поля.
Битое поле.

Практика: закрепление полученных знаний с помощью дидактических игр: «Игра на уничтожение», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля».

4. Цель шахматной партии.

Теория: правила игры в шахматы.
Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Мат. Мат ферзем, ладьей, слоном, пешкой. Мат в один ход.
Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
Правила рокировки

Практика: закрепление полученных знаний, выполнение упражнений: «Шах или не шах», «Объяви шах», «Пять шахов», «Защита от шаха», «Мат или не мат».

5. Три стадии шахматной партии.

Теория: три стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Маты в дебюте.

Практика: выполнение упражнений: «Захвати центр», «Можно ли сделать рокировку?», «Чем бить фигуру?».

6. Краткая и полная шахматная нотация.

Теория: краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

Практика: выполнение дидактических игр и заданий: «Назови вертикаль»; «Назови горизонталь»; «Назови диагональ», «Какого цвета поле?», «Кто быстрее», «Вижу цель».

7. Игра с шахматными часами.

Теория: знакомство с турнирными режимами игры с часами. Практика: игра с часами.

8. Мат легкими и тяжелыми фигурами.

Теория: изучение правил игры в шахматы. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Мат двумя слонами.

Практика: логические игры для развития памяти, внимания и мышления.

9. Король против короля и пешки.

Теория: изучение правил игры в шахматы. Шах или мат. Мат или пат. Мат в один ход. Ограниченный король.

Практика: выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

10. Решение шахматных задач.

Теория: решение шахматных задач в 1 ход. Решение шахматных задач в 2 хода. Решение задач с помощью разбора партий чемпионов.

Практика: выполнение упражнения «Два хода».

11. Итоговое занятие.

Практика: повторение изученного материала в форме соревнований, турниров, конкурсов.

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ.

Практика: повторение материала, связанного с шахматной нотацией, отработка навыка нахождения «адресов» фигур на доске.

2. Тактические приемы в шахматах

Теория: тактические приемы. Связка, двойной удар, открытое нападение, открытый (вскрытый) шах, двойной шах.

Практика: выполнение упражнений для отработки тактических приёмов.

3. Основы дебюта.

Теория: принципы игры в дебюте. Двух- и трехходовые партии. Принцип быстрого развития фигур.

Практика: выполнение упражнений: «Мат в один ход», «Поймай ладью»,

«Поймай ферзя», «Защита от мата», «Выведи фигуру», «Поставь мат «повторюшке» в один ход».

4. Основы миттельшпиля.

Теория: правила миттельшпиля. Общие рекомендации о том, как играть в миттельшпили.

Понятие о тактике. Тактические приемы. Классическое наследие.

«Бессмертная» партия. «Вечнозеленая» партия.

Практика: выполнение упражнений: «Выигрыш материала», «Мат в два хода».

5. Основы эндшпиля.

Теория: общие рекомендации о том, как играть в эндшпили.

Практика: выполнения упражнений: «Квадрат», «Проведи пешку в ферзи»,

«Выигрыш или ничья?», «Куда отступить королем?» «Путь к ничьей».

6. Техника матования.

Теория: техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля, «линейный» мат. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля.

Практика: выполнение упражнений: «Мат в два хода», «Мат в три хода», «Выигрыш фигуры».

7. Тактические ловушки. Теория: тактические ловушки на всех стадиях шахматной партии.

Практика: выполнение упражнений: «Мат в два хода», «Мат в три хода».

8. Турнирная борьба.

Теория: правила поведения на шахматном турнире. Практика: участие в шахматных турнирах по графику.

1. Итоговое занятие. Практика: контрольное занятие по изученным темам.

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: обзор основных разделов программы. Правила поведения на занятиях, правила ТБ.

Практика: повторение изученного материала.

2. Шахматная партия.

Теория: виды преимущества в шахматах. Рекомендации по рациональному расходованию времени.

Практика: игра с записью, игра с часами.

3. Дебютный репертуар Теория: основы дебюта.

Практика: выполнение упражнений: «Мат в два хода», «Захвати центр», «Можно ли сделать рокировку?», «Чем бить фигуру?».

4. Анализ и оценка позиции

Теория: правила игры в миттельшпиле. Элементы оценки позиции.

Практика: решение шахматных задач, уметь оценивать позицию, находить правильные ходы в разборе партий.

5. Шахматная комбинация

Теория: понятие о шахматной комбинации. Пути поиска комбинации. Матовые комбинации. Тема отвлечения. Тема завлечения. Тема блокировки. Тема связки. Сочетание тактических приемов. Комбинации на «вечный» шах. Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры).

Практика: выполнение упражнений: «Выигрыш материала», «Можно ли побить пешку?».

6. Турнирная борьба.

Теория: правила проведения шахматных турниров. Практика: участие в шахматных турнирах города и края.

7. Итоговое занятие

Теория: повторение основных вопросов курса.

Практика: отработка и закрепление ранее изученного материала.

4.6. Лыжная подготовка

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Основы знаний по лыжной подготовке:

Техника передвижения на лыжах:

Скольльзящий шаг

Попеременный двухшажный ход

Спуск в стойке устойчивости

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»

Поворот переступанием на месте

Торможение падением

Непрерывное передвижение до 1 км

Игры на лыжах

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Подвижные игры и эстафеты

Кроссовая подготовка

Контрольные проверки и соревнования

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Основы знаний по лыжной подготовке:

Техника передвижения на лыжах:

Попеременный двухшажный ход

Подъем «лесенкой»

Поворот переступанием

Спуск в основной, низкой стойках

Поворот переступанием в движении

Прохождение на скорость дистанции до 50 м.

Непрерывное передвижение до 1,5 км

Игры на лыжах, эстафета

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Подвижные игры и эстафеты

Кроссовая подготовка

Контрольные проверки и соревнования

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Основы знаний по лыжной подготовке:

Техника передвижения на лыжах:

Попеременный двухшажный ход

Подъем «лесенкой»

Торможение «плугом»

Спуск в основной стойке, низкой стойке.

Поворот переступанием в движении, «полуплугом»

Прохождение на скорость дистанции до 100 м.

Переход от попеременного двухшажного хода к спуску, к подъему ступающим шагом

Передвижение по слабопересеченной местности до 1,5 км.

Игры на лыжах, эстафета

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Подвижные игры и эстафеты\

Кроссовая подготовка

Лыжный туристический поход

Контрольные проверки и соревнования, спортивные праздники и турниры

4.7.Хоккей

Краткое содержание изучаемого курса

1. Физическая культура и спорт в России.

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

2. История развития хоккея.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

4. Гигиена хоккеиста

5. Техническая подготовка.

Технику хоккея составляют специальные технические приемы:

- перемещения,

- катание на коньках,
- передачи,
- обводка,
- удары клюшкой.

6. Тактическая подготовка

Формирование тактических умений - это:

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

Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:

- перемещения,
- катание на коньках,
- удары клюшкой,
- обводка,
- силовые приёмы.

Тактика нападения и тактика защиты:

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

7. Правила игры в хоккее

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

8. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами
- упражнения с отягощениями

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

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

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

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

4.8. Гольф

Краткое содержание изучаемого курса

1. История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату.

Гольф, как вид спорта. История возникновения и развития гольфа. Мотивация детей к занятиям по гольфу. Правила техники безопасности по гольфу. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Хват - рассказ, показ, обучение.

2. Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару.

Ознакомление с полем для гольфа. Что такое стартовая площадка, лунка, фервей, раф, бункер, границы поля. Снаряжение для гольфиста, необходимый спортивный инвентарь. Обучение стойке, маху, удару. Имитационные упражнения. Выполнение удара клюшкой по мячу.

3. Этикет гольфиста. Правила гольфа.

Что такое этикет гольфиста. Правила гольфа. Выполнение удара клюшкой по мячу.

4. Отработка техники игры в гольф.

Работа над техникой выполнения удара по мячу с разных положений на гольф поле.

5. Диагностика умений и навыков.

Стойка. Техника хвата. Техника замаха. Техника удара. Удар по мячу с разных положений на гольф поле. Количество попаданий в лунку на грину. Знания истории возникновения гольфа и техники безопасности.

6. Паттинг. Этикет. Патт.

Что такое грин. Этикет гольфиста на грине. Изучение короткого удара - Патт. Техника, хват, темп, стойка. Упражнение №1 на ритм и дистанцию.

7. Брейк на грине.

Что такое брейк. Упражнение №2 «Четыре мяча». Упражнение №3

«Перебивание лунки»

8. Питч или чип.

Ознакомление с техникой выполнения. Различия между ударом по мячу чип, и ударом питч. Особенности стойки и выполнения удара по мячу. Упражнение № 4 на контроль дистанции.

9. Свинг. Стойка, мах удар.

Ознакомление с техникой выполнения. Полный удар. Стойка, мах, удар. Выполнение имитационных упражнений. Отработка удара по воротам на гольф поле или в спортивном зале.

10. Техника игры и отработка ударов. ОФП.

Игра в гольф на поле или в спортивном зале отработка ударов по воротам и в лунку. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.

11. Спортивные праздники, турниры по гольфу.

Турнир между учащимися в формате «строук-плей» (игра на счет) в начале и в середине учебного года. Открытое занятие с приглашением родителей мини –турнир.

12. Соревнования. Судейская практика.

4.9.Тэг-регби

Краткое содержание изучаемого курса

1 раздел «Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

3 раздел «Техническая подготовка»

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

4 раздел «Общая физическая подготовка»:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

5 раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

6 раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

7 раздел «Учебно-воспитательная работа»:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность.

4.10. Легкая атлетика

Краткое содержание изучаемого курса

К концу обучения учащиеся

Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила легкой атлетики;
 Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
 Знать правила проведения соревнований;
 Будут уметь:
 Провести специальную разминку для легкоатлета;
 Овладеют основами техники легкой атлетики;
 Овладеют основами судейства в легкой атлетике;
 Смогут составить график соревнований в личном зачете;
 Разовьют следующие качества:
 Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
 Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
 Выполнять специально беговые упражнения:
 Бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, эстафетный бег;
 Уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах с отягощением;
 Уметь выполнять кроссовый бег до 10 минут. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.
 Уметь выполнять прыжки различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; прыжки через скакалку различными способами на месте с продвижением вперед; Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места и многократные прыжки на одной и двух ногах.
 Прыжки в высоту с разбега способом: «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.
 Уметь выполнять метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.
 Разовьют следующие качества:
 Совершенствуются технико-тактические показатели легкоатлета, показателей физических качеств: быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 10 мин.

Учащиеся должны демонстрировать:

1. Бег 30м с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Бег в течение 6 минут
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4.11. Бочча

Краткое содержание изучаемого курса

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях;
 специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.);
 правила поведения в спортивном зале;
 физическая культура и спорт в России;

АФК как составная часть физической культуры; адаптированный спорт и его виды;
история возникновения бочча;
развитие игры бочча в мире и России;
бочча – Паралимпийский вид спорта;
оборудование для игры в бочча;
спортплощадка.

Просмотр и обсуждение видеозаписей, презентации; соблюдение правил в игре.

2. Техничко-тактическая подготовка.

обучение основным положениям туловища;
обучение нахождению своего места на корте; обучение передвижению по боксу; обучение
выбору направления для выполнения броска;
обучение захвату мяча;
обучение технике выполнения броска мяча способом:
сверху из-за головы;
снизу из-за колеса;
обучение выстраиванию желоба для выполнения броска;
обучение расположению мяча в желобе.

Выполнение основных технико-тактических действий самостоятельно или с помощью ассистента.

3. Психологическая подготовка.

спорт, его общие и специфические отличия от других видов деятельности; формирование
высокого уровня соревновательной мотивации;
воспитание морально-волевых качеств: целеустремлённости, силы воли, трудолюбия

4. Общая физическая подготовка .

Комплекс ОРУ без предмета и.п. сидя для мышц рук, туловища, ног.

Практика:

для мышц шеи – наклоны и повороты головы вправо, влево, вперёд до касания подбородком груди;

для мышц плечевого пояса и рук – сжимание и разжимание пальцев, круговые вращения в лучезапястных суставах, поднятие и опускание плеч:

для мышц туловища – повороты туловища направо и налево:

для мышц ног – имитация ходьбы на месте, активное растирание руками бёдер.

5. Специальная физическая подготовка

развитие основных двигательных качеств: выносливости.

специальные упражнения, направленные на повышение уровня основных двигательных качеств:
выносливости, координационных способностей, силы.

6. Соревновательная деятельность.