

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
 А. В. Щербак
Приказ от 14.05.2026 № 233 у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивные игры и ОФП»

Возраст обучающихся: 6-14 лет
Срок реализации: 2 года
Количество учебных часов: 360 часов

Автор-составитель:
Васильев Евгений Викторович,
Педагог дополнительного образования

Тосно
2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры и ОФП»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры и ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и адаптирована к условиям дополнительного образования. Программа разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый

Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности ребенка. Спортивные игры имеют огромные возможности для развития физических способностей ребенка. Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного

воспитания детей, развития их познавательных интересов, выработке воли и характера, формирования умения жить и работать, учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами в игровых видах спорта. В программе даются основы футбола и баскетбола, настольного тенниса.

Применяемые технологии обучения:

- технологии группового обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- технологии игры;
- технологии исследовательской деятельности;
- технологии проектной деятельности.

Цель общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры и ОФП» - укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями в игровой деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие социальной активности детей: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности.
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма и преступности среди подростков

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

Образовательные:

- получить сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят технике и тактике спортивных игр: футбола, баскетбола, настольного тенниса;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, приемах первой помощи

при травмах, спортивном массаже.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры и ОФП» была использована экспериментальная программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва под общей редакцией В.П. Губы.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе их обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребёнок после уроков имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на улице весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры: футбол, баскетбол и настольный теннис, в которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также, формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

Возраст детей: программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 14 лет.

Срок реализации: 2 года

Условия набора: ограничения по здоровью.

Наполняемость учебной группы: 15 человек. При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности: стартовый уровень, базовый уровень

Режим занятий: Первый год - 144 часа, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Второй год обучения – 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план

1 год обучения

	Количество часов			Форма аттестации /контроля
	Теория	Практика	Всего	
I. Вводный модуль	13	19	32	
<u>Раздел 1 Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу.</u> Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	
<u>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</u> бег, прыжки, метания Регулировка физической нагрузки и реабилитация после тренировки.	2	4	6	Учебные игры, соревнования
Тема 1. Специальная физическая подготовка. Упражнения на координацию движений и быстроту реакции.	2	2	4	
Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости.		2	2	
Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	1	2	
Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	1	2	
Тема 5. Акробатические упражнения	1	1	2	
Тема 6. Подвижные игры и эстафеты		2	2	
Тема 7. Гимнастические упражнения	1	1	2	
Тема 8.Игровые упражнения с мячом	4	4	8	
II. Основной модуль. Основы мастерства игровых видов спорта	35	77	112	
Раздел 1. Основы футбольного мастерства Тема 1.Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами. Физкультура и спорт в России	2		2	Учебные игры, соревнования
Тема 2. Развитие футбола в России. Строение и функции организма. Разминка и её значение.	1	1	2	
Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Мужская и женская специфика в спорте. Игра на результат.	1	1	2	
Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Удары по мячу и по воротам. Остановка мяча.	1	1	2	
Тема 5. Общая физическая подготовка. Мужской и женский футбол. Работа с мячом в парах. Контрольная игра.	1	1	2	
Тема 6. Основы спортивной тренировки. Тренажёры . Снаряды. Игра в группах, командная игра.	1	1	2	
Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела. Специальная физическая подготовка		2	2	

Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи. Игра на победу. Пенальти.	1	3	4	
Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах. Техника владения мячом.	1	3	4	
Тема 10. Тактическая подготовка игрока. Индивидуальные и командные действия. Игра в защите и нападении.	1	3	4	
Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр. Соревнования.	1	3	4	
Тема 12. Правила в мини-футболе(футзал). Игра в спортзале.	1	3	4	
Тема 13. Новые методики подготовки футболистов. Командные действия на поле.	1	1	2	
Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена. Реабилитация после игры. Спортивный массаж.	1	1	2	
Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование).		2	2	
Тема 16. Специальная физическая подготовка футболистов. Футбольные страны и лучшие команды.	1	1	2	
Тема 17. Изучение и совершенствование техники игры в футбол. Практические занятия с мячами. Коллективные действия на поле.	1	3	4	
Тема 18. Индивидуальная работа с мячами и в парах. Жонглирование. Спарринг-партнёры в футболе.		2	2	
Тема 19. Общеразвивающие упражнения с предметами.		2	2	
Тема 20. Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Удары по воротам.		2	2	
Тема 21. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот.		2	2	
Тема 22. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении.		2	2	
Тема 23. Упражнения для специальной выносливости. Игра в мини-футбол. Восстановление после игры.		2	2	
Тема 24. Быстрота и реакция в спорте. Остановки мяча, ложные движения, финты.		2	2	
Тема 25. Подбор мяча, выбрасывание из аута. Игра головой. Контрольные нормативы.		2	2	
Тема 26. Техника и тактика в футболе. Контрольные тесты и нормативы. Соревнования.	1	1	2	
Тема 27. Психологическая подготовка спортсмена. Победы и поражения. Пути выхода из кризиса.	2		2	
Тема 28. Общая физическая подготовка. Максимальные физические нагрузки и восстановление после тренировок и игр.	1	1	2	
Раздел 2 .Общие основы настольного тенниса				игры, соревнования
Тема1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; гигиена	2		2	

Тема 2.Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; Правила игры в настольный теннис.	2		2	
Тема 3. Формирование двигательных навыков теннисиста. Стойки и передвижения теннисиста.		2	2	
Тема 4. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача и приём мяча в теннисе. Упражнения на развитие меткости.	1	3	4	
Тема 5. Тактика игры в настольном теннисе. Индивидуальная и групповая игра.	1	1	2	
Тема 6. Тактика игры: подача мяча в нападении, приём подачи	1	3	4	
Тема 7. Соревнования (парные игры)		2	2	
Раздел 3. Основы баскетбола				игры, соревнования
Тема 1.Правила игры, терминология и судейская жестикуляция.	2		2	
Тема 2. Общая физическая подготовка баскетболиста		2	2	
Тема 3. Техническая подготовка баскетболиста	1	1	2	
Тема 4. Передвижение, остановки, повороты, прыжки в баскетболе.		2	2	
Тема 5. Ведение мяча. Передачи и ловля мяча.		2	2	
Тема 6. Броски в кольцо.		2	2	
Тема 7.Тактическая подготовка баскетболиста.	1	3	4	
Тема 8 Игровая подготовка. Соревнование.		2	2	
Раздел 4. Мировая практика				
Тема 1. Развитие мирового футбола, баскетбола, тенниса чемпионаты Мира, Европы, России по футболу.	2		2	
Тема 2. Индивидуальная игра и командное взаимодействие.	1	1	2	
Тема 3. Соревнование и судейская практика.		2	2	
Тема 4. Контрольные тесты и соревнования. Индивидуальные задания.	1	1	2	
Общее количество часов	48	96	144	

Учебный план 2 года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. История современного футбола. Основные этапы и принципы тренировочного процесса.				Учебные игры, соревнования
Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола. Чемпионаты России, Европы и мира. Лучшие клубы мира.	2		2	
Тема 2 Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке.	2		2	
Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов.	1	1	2	
Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины.	2		2	
Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера	2		2	
Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры.	2		2	
Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста	2		2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	14	16	Игры, соревнования
Раздел 3. Техническая подготовка футболистов (ТП)				Учебные игры, соревнования
Тема 1. Жонглирование мячом ступнями, бедрами, головой.	1	5	6	
Тема 2. Ведение мяча.	1	5	6	
Тема 3. Остановка мяча.	1	5	6	
Тема 4. Техника паса в футболе.	1	5	6	

Тема 5. Удары по мячу.	2	14	16	
Тема 6. Вратарское искусство.	1	5	6	
Тема 7. Игра головой.	1	5	6	
Тема 8. Удары по воротам и от ворот.	1	9	10	
Тема 9. Выбрасывание мяча из аута (из-за боковой линии).		2	2	
Тема 10. Поддача углового и розыгрыш его.	1	5	6	
Тема 11. Подкаты, отбор и перехват мяча.	1	7	8	
Тема 12. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре.	2	8	10	
Раздел 4. Футбольная тактика.				Учебные игры, соревнования
Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле.	1	3	4	
Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1.	1	3	4	
Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды.	1	5	6	
Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры.	1	5	6	
Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии.	1	3	4	
Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры.	1	3	4	
Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа: - игровые действия вратаря и защитников; - игровые действия полузащитников и нападающих.	2	8	10	
Тема 8. Интегральная подготовка футболистов. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.	2		2	
Тема 9. Победы и поражения в спорте. Психологическая подготовка футболистов.	2		2	
Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов. Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания	2	2	4	
Тема 11 Правила игры в мини футбол и специфика игры в зале. Игровая практика.	2	16	18	

Раздел 5. Баскетбол.				Учебные игры, соревнования
Тема 1. Правила игры, терминология и судейские жесты.	2		2	
Тема 2. Техника и тактика игры в баскетболе.	1	3	4	
Тема 3. Развитие выносливости, прыгучести, игровой ловкости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.		2	2	
Тема 4. Передвижение, остановки, повороты, прыжки в баскетболе.	1	3	4	
Тема 5. Ведение мяча.	1	1	2	
Тема 6. Передача и ловля мяча.	1	1	2	
Тема 7. Броски в кольцо.	1	3	4	
Тема 8. Розыгрыш мяча игроками команды.	1	1	2	
Тема 9. Организация атаки кольца.	1	1	2	
Тема 10. Противодействие розыгрышу мяча и защита кольца.	2	2	4	
Тема 11. Контрольные тесты и упражнения в баскетболе.		2	2	
Тема 12. Подготовка к соревнованиям и игровая практика.	1	3	4	
Общее количество часов	56	160	216	

Содержание учебного плана

1 года обучения

Вводный модуль. Вводный модуль направлен на формирование интереса учащихся к игровым видам спорта, привитию интереса к здоровому образу жизни.

Раздел 1. Введение в программу Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях в спортивном зале и стадионе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления.

Практика. 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.

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения упражнений. Правила безопасности.

Практика. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Теория. Техника выполнения прыжков

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Прыжки вперёд с поворотом. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Упражнения в различных прыжках со скакалкой

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Теория. Техника упражнений с предметами.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, штангой; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 5. Акробатические упражнения

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 6. Подвижные игры и эстафеты Теория. Техника безопасности.

Практика. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 7. Гимнастические упражнения

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Тема 8. Игровые упражнения с мячом

II. Основной модуль. Важная задача заинтересовать ребят в совершенствовании навыков игры различных видов спорта.

Раздел 1. Основы футбольного

мастерства Тема 1. Техника безопасности

Теория. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами.

Физкультура и спорт в России

Практика: Практические занятия на ориентацию движений.

Тема 2. Развитие футбола в России

Теория: Информационная справка о футболе в России.

Практика. Строение и функции организма. Разминка и её значение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория. Ознакомление с правилами гигиены. Мужская и женская специфика в спорте. Практика. Игра на результат.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Удары по мячу и по воротам. Остановка мяча.

Теория. Врачебный контроль: измерение пульса спортсмена до и после занятия. Самоконтроль.

Практика. Отработка ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Остановка мяча.

Тема 5. Общая физическая подготовка. Мужской и женский футбол. Работа с мячом в парах. Контрольная игра.

Теория. Рассказ о специфике мужского и женского футбола. Практика. Игра в пас в парах. Контрольная игра: «три на три»

Тема 6. Основы спортивной тренировки. Тренажёры. Снаряды. Игра в группах, командная игра.

Теория. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Практика. Работа на тренажёрах в спортзале. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, скамейка. Игра в группах. Командная игра.

Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела. Специальная физическая подготовка. Теория: Основы физической разминки.

Практика. Показ элементов разминки футболиста. Специальные физические упражнения, направленные на скоростно – силовых качеств футболиста.

Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи. Игра на победу. Пенальти. Теория. Показ и объяснение технических приёмов владения мячом.

Практика. Тесты и задачи при работе с мячом. Игра на победу составами «четыре на четыре»

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах. Техника владения мячом

Теория. Составление плана спортивной тренировки.

Практика. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах: игра головой, игра в пас ногами.

Совершенствование техники владения мячом.

Тема 10. Тактическая подготовка игрока. Индивидуальные и командные действия. Игра в защите и нападении.

Теория. Объяснение тактических построений в игре с соперником.

Действия в игре вратаря, защитников, полузащитников, нападающих

Практика. Отработка тактики в учебной игре. Игра в защите и нападении.

Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр.

Теория. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Разбор проведённых игр.

Практика. Контрольная игра.

Тема 12. Правила в мини-футболе (футзал). Игра в спортзале

Теория. Объяснение правил игры и техники безопасности в мини-футболе. Практика. Игра на уменьшенных площадках с твёрдым покрытием.

Тема 13. Новые методики подготовки футболистов. Командные действия на поле. Теория. Рассказ о новых, передовых методиках зарубежных футболистов.

Практика. Отработка командных действий в учебной игре.

Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена. Реабилитация после игры.

Спортивный массаж.

Теория. Методы психологической подготовки спортсмена. Способы реабилитации после игры.

Техника спортивного массажа.

Практика. Спортивный массаж и самомассаж.

Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование)

Практика. Жонглирование мячом головой, ногами на количественный и качественный результат. Удары по воротам с выявлением победителя.

Тема 16. Специальная физическая подготовка футболистов. Футбольные страны и лучшие команды.

Теория. Изучение опыта лучших команд России, Европы и мира.

Практика. 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.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники игры в футбол. Практические занятия с мячами. Коллективные действия на поле.

Теория. Изучение технических приёмов Большого футбола.

Практика. Игра в пас на короткие, средние и дальние дистанции.

Отработка коллективного взаимодействия на поле.

Тема 18. Индивидуальная работа с мячами и в парах. Жонглирование.

Спарринг-партнёры в футболе.

Практика. Жонглирование. Игра в пас в парах внизу и вверх.

Тема 19. Общеразвивающие упражнения с мячом. Теория. Удары по мячу: удар носком;

- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар «щечкой» (внутренней стороной стопы);
- удар пяткой;
- удар внешней частью подъема «с подрезкой»;
- удар внутренней частью подъема «с подрезкой»;
- удар по мячу, катящемуся от игрока;
- удар по мячу, катящемуся на встречу;

- удар по мячу, катящемуся сбоку;
- удар по летящему мячу;
- удар с полулета;
- удар через голову;
- удар по мячу головой. Жонглирование мячами. Остановка мяча:
- остановка подошвой мяча, катящегося на игрока;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка подошвой, опускающегося сверху мяча;
- остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы;
- остановка мяча, летящего в воздухе;
- остановка мяча грудью, лобной частью головы. Практика Отработка технических приёмов.

Практика. Упражнения с отягощением (набивными мячами). Упражнения с гантелями, гириями, штангой.

Тема 20. Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Удары по воротам.

Практика. Отработка ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Отработка ударов по воротам.

Тема 21. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот.

Практика. Отработка выбрасывания мяча из аута. Отработка ударов от ворот.

Тема 22. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении.

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой

Тема 23. Упражнения для специальной выносливости. Игра в мини-футбол. Восстановление после игры

Практика. Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тема 24. Быстрота и реакция в спорте. Остановки мяча, ложные движения, финты.

Практика. Эстафетный бег. Бег прыжками, с изменением направления, скорости. Бег боком и спиной вперёд, змейкой. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствия на скорость.

Тема 25. Подбор мяча, выбрасывание из аута. Игра головой.

Практика. Отработка подбора мяча, выбрасывания из аута. Игра головой. Учебная игра «пять на пять»

Тема 26. Техника и тактика в футболе. Контрольные тесты и нормативы. Соревнования. Теория. Технические приёмы: подкаты, отбор и перехват мяча.

Практика. Отработка технических приёмов в игре. Соревнование по футболу между классами.

Тема 27. Психологическая подготовка спортсмена. Победы и поражения. Пути выхода из кризиса.

Теория. Примеры знаменитых побед и поражений в истории мирового и отечественного футбола. Необходимые качества спортсмена для преодоления неудач

и поражений. Пути выхода из кризиса.

Тема 28. Общая физическая подготовка. Максимальные физические нагрузки и средство восстановления после тренировок и игр.

Теория. Беседа о значении утренней гимнастики, правиле её проведения; о правиле распределения физической нагрузки во время тренировки и восстановлении после тренировок и игр.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие скоростно – волевой выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тактическая подготовка: Игра в защите и нападении. Анализ и разбор учебных игр. Теория. Разбор тактических схем в игре. Анализ и разбор учебных игр.

Практика. Учебная игра.

Раздел 2. Общие основы настольного тенниса

Тема 1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности. Гигиена

Теория. Беседа о правилах техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности Гигиена спортсмена.

Тема 2. Истории возникновения, развития и характерные особенности игры в настольный теннис; Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила игры в настольный теннис.

Теория. Сведения из истории возникновения развития игры, её характерных особенности. Знакомство с инвентарём и правилами игры.

Тема 3. Формирование двигательных навыков теннисиста. Стойки и передвижения теннисиста.

Практика. Упражнения на формирование двигательных навыков теннисиста. Работа над стойкой и передвижением теннисиста.

Тема 4. Техническая подготовка теннисиста

Подача и приём мяча в теннисе. Упражнения на развитие меткости

Теория. Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Основные виды вращения мяча. Удары по теннисному мячу

Практика. Отработка приёмов технической подготовки. Упражнения на развитие меткости.

Тема 5. Тактика игры в настольном теннисе. Индивидуальная и групповая игра.

Теория. Тактические приёмы: удары мяча атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; удары мяча, подготавливающие атаку; удары мяча защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Практика. Отработка тактических приёмов. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 6. Тактика игры: подача мяча в нападении, приём подачи ударом

Теория. Показ тактических приёмов: подачи мяча в нападении и приём подачи ударом мяча.

Практика. Отработка тактических приёмов. Групповая игра.

Тема 7. Соревнования. (парные игры) Практика Соревнования.

Раздел 3. Основы баскетбола

Тема 1. Правила игры, терминология и судейские жесты.

Теория. Правила техники безопасности на тренировках. Правила игры в мини-баскетбол, баскетбол. Терминология и судейская жесты.

Тема 2. Общефизическая подготовка баскетболиста

Теория. Объяснение технических приёмов: передачи и ловли мяча, бросков мяча в корзину (двумя руками, одной, с отскоком мяча от щита).

Практика. Отработка технических приёмов. Тема 3. Техническая подготовка баскетболиста.

Теория. Объяснение технических приёмов: передачи и ловли мяча, бросков мяча в корзину (двумя руками, в движении, из-за трёхочковой линии)

Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 4. Передвижения, остановки, повороты, прыжки в баскетболе

Практика. Упражнения для развития специальной выносливости и прыгучести, игровой ловкости. Упражнения на отработку остановок, поворотов, прыжков.

Тема 5. Ведение мяча. Передачи и ловля мяча. Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 6. Броски в кольцо.

Практика. Отработка бросков с разных дистанций и под разным углом, с сопротивлением и без сопротивления. Учебная игра «пять на пять»

Тема 7. Тактическая подготовка баскетболиста. Теория. Тактические схемы и стратегии игры.

Практика Розыгрыш мяча игроками команды. Противодействие розыгрышу мяча. Организация атаки кольца. Противодействие атаке. Постановка заслона. Подстраховка партнёра. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

Тема 8. Игровая подготовка. Соревнование.

Практика. Владение основами тактики командных действий в игре. Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Разнообразная игровая практика.

Раздел 4. Совершенствование футбольного мастерства.

Тема 1. Развитие мирового футбола, чемпионаты Мира, Европы, России по футболу Теория. История лучших матчей чемпионатов Мира, Европы, России по футболу. Футбольные кумиры и их достижения. Положение дел в современном футболе.

Тема 2. Индивидуальная игра и командное взаимодействие.

Теория. Необходимость взаимодействия в парах, группах и командах: умение слышать партнёра, предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях, оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде. Разбор конкретных ситуаций из футбольных матчей чемпионатов мира, Европы, России.

Практика. Работа над техникой паса в футболе:

- короткие, средние, дальние передачи;
- внутренней и внешней стороной стопы;
- носком и пяткой;
- в одно касание и с остановкой.

Тема 3. Соревнование и судейская практика. Практика. Районное соревнование.

Тема 4. Контрольные тесты и соревнования. Индивидуальные задания. Теория. Выдача листков индивидуальной работы на лето. Практика. Соревнование.

2 год обучения

Раздел 1. История современного футбола. Основные этапы и принципы тренировочного процесса.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола.

Теория. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта

Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе, на снарядах и тренажерах.

Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке

Теория. Рассказ об анатомии и гигиене тела, гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Режим и питание спортсмена. Как проводить разминку, тренировку. массаж и восстановление после тренировки.

Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности футболиста.

Теория. Объяснение упражнений с мячом, направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

Практика. Жонглирование. Удары по воротам на точность. Удары от ворот на дальность.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины.

Теория. Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Основные футбольные термины.

Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера

Теория. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников;

владение навыками коллективной игры. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Защита чести команды в соревнованиях. Игра в спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры.

Теория. Способы выхода из игры и тренировочного процесса. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Способы восстановления после игры.

Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста

Теория. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации.

работать в команде;

ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию. бережно относиться к своему здоровью

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств. Практика. Подвижные игры и эстафеты:

игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Гимнастические упражнения:

упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; Бег. Прыжки: спортивные и простые прыжки с мостика

Раздел 3. Техническая подготовка футболистов (ТП) Тема1. Жонглирование мячом

Теория. Техника жонглирования мячом.

Практика. Отработка жонглирования ступнями, бедрами, головой.

Тема 2. Ведение мяча. Теория. Техника ведения мяча

Практика. Практические приемы ведения мяча

- по прямой;
- «змейкой»;
- с обводкой препятствий;
- с изменением скорости и направления движения

Тема 3. Остановка мяча:

- остановка подошвой мяча, катящегося на игрока;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка подошвой, опускающегося сверху мяча;
- остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы;

остановка мяча, летящего в воздухе

Тема 4. Техника паса в футболе. Теория. Техника паса.

Практика Отработка техники паса футболе:

- короткие, средние, дальние передачи;
- внутренней и внешней стороной стопы;
- носком и пяткой;

Тема 5. Удары по мячу.

Теория. Техника ударов по мячу.

Практика. Освоение ударов по мячу:

- удар носком;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар «щечкой» (внутренней стороной стопы);
- удар пяткой;
- удар по мячу, катящемуся от игрока;
- удар по мячу, катящемуся навстречу;
- удар по летящему мячу;
- удар через голову;
- удар по мячу головой

Тема 6. Вратарское искусство.

Теория. Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря. Практика. Упражнения для вратаря:

- ловля и приём мяча;
- отбивание мяча;
- ввод мяча в игру руками и ногами

Тема 7. Игра головой.

Теория. Техника игры головой.

Практика. Отработка приёмов игры головой:

- без прыжка;
- в прыжке с места;
- боковой частью головы;

Тема 8. Удары по воротам и от ворот.

Теория. Техника ударов по воротам и от ворот.

Практика. Отработка ударов по воротам и от ворот:

- свободный;
- штрафной;
- угловой удар;
- пенальти;
- удары от ворот

Тема 9. Выбрасывание мяча из аута.

Практика. Упражнения на вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног;

Изученными способами с разбега: на точность и дальность.

Тема 10. Подача углового и розыгрыш его. Теория. Техника подачи углового и розыгрыш его

Практика. Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча.

Тема 11. Подкаты, отбор, перехват мяча.

Теория. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Упражнения на отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом, с целью отбора мяча.

Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 12. Дриблинг (обводка соперника) Финты и обманные движения в игре. Теория. Техника обводки соперника.

Практика. Отработка финтов и обманных движений.

Раздел 4. Футбольная тактика.

Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле. Теория. Разбор тактических схем построения команды в игре.

Практика Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре.

Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1.

Теория. Разбор и анализ состоявшихся матчей. Анализ игры соперника. Составление плана на игру. Определение стартового состава. Режим дня. Питание.

Практика Разминка перед матчем.

Тема 3. Игра в защите и нападении. Атакующие действия команды. Теория. Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки. Практика. Игра по избранной тактической схеме:

в нападении -уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча,
-выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения,
-начинать и развивать атаки из стандартных положений; в защите - взаимодействовать с вратарём,

-уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны,

-подстраховывать и помогать партнёру.

Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры.

Теория. Разбор тактических схем в игре. Составление плана на игру. Анализ и разбор учебных игр с определением системы и стиля игры.

Практика. Учебная игра с выполнением тактических задач.

Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии.

Теория. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей. Умение работать в команде: уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации. Игровые стратегии.

Практика. Командная игра.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры. Теория. Технические и тактические приёмы в игре. Разработка тактических схем. Разбор ключевых моментов игры.

Практика. Игры в 2-4 касания. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа:

Теория. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря.

Практика Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.

Тема 8. Подготовка футболистов к игре. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Теория. Программа подготовки спортсмена к игре: психологическая подготовка (устойчивость к стрессам, воля к победе и проч.), техническая подготовка (владение техническими приёмами в футболе), тактическая подготовка (владение тактическими приёмами – нападения и защиты, взаимодействия с другими игроками и др.) и общая физическая подготовка.

Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Тема 9. Победы и поражения в спорте. Психологическая подготовка футболистов.

Теория. Примеры знаменитых побед и поражений в истории мирового и отечественного футбола. Необходимые качества спортсмена для преодоления неудач и поражений. Пути выхода из кризиса.

Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов. Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания

Теория. Выдача листков индивидуальной работы на лето. Практика. Соревнование.

Тема 11 Правила игры в мини футбол и специфика игры в зале. Игровая практика.

Теория. Изучение правил игры в мини-футбол

Практика. Игры в зале «два на два», «три на три», «четыре на четыре», «пять на пять»

Раздел 5. Баскетбол

Тема 1. Правила игры, терминология и судейские жесты.

Теория. Правила игры и баскетбол. Правила техники безопасности на тренировках. Правила игры в мини-баскетбол, баскетбол. Терминология и судейская жесты.

Техника и тактика игры в баскетбол.

Тема 2. Техника и тактика игры в баскетболе.

Теория. Объяснение технических приёмов: передачи и ловли мяча, бросков мяча в корзину.

Тактические схемы и стратегии игры. Розыгрыш мяча игроками команды. Противодействие розыгрышу мяча. Организация атаки кольца. Противодействие атаке. Постановка заслона. Подстраховка партнёра. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

Практика. Отработка технических и тактических приёмов игры.

Тема 3. Развитие выносливости, прыгучести, игровой ловкости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Практика Упражнения для развития специальной выносливости и прыгучести, игровой ловкости. Упражнения на отработку остановок, поворотов, прыжков.

Тема 4. Передвижение, остановки, повороты, прыжки в баскетболе.

Теория. Упражнения на отработку передвижений, остановок, поворотов, прыжков в баскетболе.

Практика. Отработка упражнений. Взаимодействия «Треугольник», «Тройка». Тема 5. Ведение мяча.

Теория. Техника ведения мяча в баскетболе. Система быстрого прорыва. Практика Отработка техники ведения мяча.

Тема 6. Передача и ловля мяча.

Теория. Техника передачи и ловли мяча.

Практика Отработка техники передачи и ловли мяча.

Тема 7. Броски в кольцо.

Теория. Техника бросков в кольцо. двумя руками, одной, с отскоком мяча от щита, в движении, из-за трёхочковой линии

Практика. Отработка бросков с разных дистанций и под разным углом, с сопротивлением и без сопротивления. Учебная игра «пять на пять»

Тема 8. Розыгрыш мяча игроками команды

Теория. Тактические приёмы розыгрыша мяча игроками команды. Практика. Отработка тактических приёмов.

Тема 9. Организация атаки кольца.

Теория. Тактические принципы организации атаки кольца. Практика. Организация атаки кольца в учебной игре.

Тема 10. Противодействие розыгрышу мяча и защита кольца.

Теория. Тактические приёмы защиты кольца: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке, подстраховка партнёра.

Практика. Отработка тактических приёмов.

Тема 11. Контрольные тесты и упражнения в баскетболе.

Практика. Контрольные тестовые упражнения спортсменов.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям и игровая практика.

Теория. Основы тактики командных действий в игре. Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

Практика. Разнообразная игровая практика.

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы и способы их оценки и контроля.

Предметные

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила гигиены и ее соблюдение;
- узнают, как правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоят основные принципы тренировки;
- как проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- узнают технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- узнают правила игры в футбол, мини-футбол, настольный теннис, баскетбол;
- получают знания о тактике и технических приемах в спортивных играх, получают знание о положении дел в современном футболе, баскетболе и настольном теннисе.

Будут уметь:

- сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- научатся проводить специальную разминку для футболиста, баскетболиста и теннисиста;

- овладеют основами футбола, баскетбола и настольного тенниса;
- овладеют навыками взаимодействия в команде

По окончании второго года обучения:

Будут знать:

- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- как проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- узнают технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- получают знания о тактике и технических приемах в спортивных играх, получают знания о положении дел в современном футболе, баскетболе, волейболе и настольном теннисе;
- правила соревнований по футболу, настольному теннису,

баскетболу. Будут уметь:

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- научатся проводить специальную разминку для футболиста и теннисиста;
- овладеют навыками взаимодействия в команде;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Личностные результаты

К концу 1-го года обучающийся способен:

- Помогать товарищам по команде в сложных жизненных ситуациях.
- Выполнять общепринятые правила поведения и общения.
- Уважительно относиться к культурным традициям своей страны и малой родины.
- Соблюдать правила безопасного образа жизни.
- Ответственно относиться к процессу обучения.

К концу 2-го года обучающийся способен:

- Уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе;
- Работать в команде;
- Ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию.
- Бережно относиться к своему здоровью.
- Способен работать на имидж своей команды и учреждения.
- Выработают способности преодолевать неудачи и поражения;
- Улучшить выносливость, ловкость, координацию движений, быстроту реакций;

Метапредметные результаты

К концу 1-го года обучающийся способен:

- Оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде.
- Предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях.
- Правильно распределять нагрузку на тренировках:
- Совершенствовать спортивное мастерство.

К концу 2-го года обучающийся способен:

- Анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике партнеров по команде.
- сдерживать эмоции и адекватно реагировать на поражение;
- Брать инициативу в игре на себя.

- Осваивать новые методики подготовки спортсменов.

Календарный учебный график к программе на 2026-2027 учебный год

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1		01.09.2026	31.05.2027 В праздничные день занятия не проводятся	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2		01.09.2026	31.05.2027 В праздничные день занятия не проводятся	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

Способы определения результативности освоения программы.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:

наблюдения, самостоятельный показ, опрос, игра, практические задания.

Формы контроля: для контроля уровня технической подготовки не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- Текущий контроль
- Промежуточная аттестация (декабрь, май)

Оценочные материалы

- Диагностические материалы, определяющие достижения учащимися планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка отражены в контрольных нормативах.

Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы.

Организационно педагогические условия реализации программы

В условиях небольшого спортивного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы. Занятия спортом воспитывают характер.

В группах начального обучения закладываются основы физической подготовки

и технической оснащенности юного спортсмена. Происходит совершенствование всесторонней физической подготовки и овладение основным арсеналом технических приёмов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды.

Определяются игровые наклонности юных спортсменов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего в футболе и соответствующие функции в баскетболе

Развиваются инструкторские и судейские навыки, изучаются сведения о самоконтроле, массаже и восстановлении после тренировок.

Уделяется большое внимание специальной выносливости и психологической устойчивости. Совершенствуются технические приёмы и навыки игры в условиях ограниченного времени и пространства, с активным сопротивлением соперника.

Совершенствуются индивидуальные, групповые тактические действия каждого спортсмена и командная тактика игры.

Определяется игровое место каждого в составе команды. Приобретается игровой опыт и опыт участия в соревнованиях.

Вырабатываются скоростно-силовые и волевые качества спортсмена. Усваиваются навыки самостоятельных занятий спортом.

Изучение теоретического материала осуществляется в начале тренировки, в форме беседы. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия проводится анализ игры. В материал для занятий, наряду с новым, обязательно включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В группах обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу и баскетболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних тренировочных игр. Грамотно подготовленные ребята используются для работы инструкторами в малых группах в ходе практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. При необходимости даются обучающимся рекомендации на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом в футболе и баскетболе.

Большинство занятий проводятся на стадионе, на открытом воздухе. В осенне-зимний период и в ненастную погоду, занятия проводятся в спортивных залах.

При физической подготовке спортсменов используются другие игровые виды спорта (волейбол, гандбол, теннис)

Также в целях лучшей физической и психологической подготовки используются медитация и психотренинг.

Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы состязательности.

Для воспитания в духе русской культуры и возрождения интереса к ней, используются этномузыка и спортивно-музыкальные игры и забавы из традиционной народной духовной культуры.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов и баскетболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность спортсмена в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В процессе занятий и соревнований развиваются физические способности

занимающихся и совершенствуются их техническая, тактическая и волевая подготовка.

Формирование навыков техники владения мячом – одна из основных задач всесторонней подготовки обучающихся. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола, баскетбола и настольного тенниса.

В процессе обучения техники владения мячом важно создать у ребят правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Для этого используются видеозаписи и личный пример педагога.

Форма и режим занятий.

Форма проведения занятий – аудиторная

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: групповая.

Методы обучения:

- методы устного изложения материала педагогом и активизации познавательной деятельности учащихся: объяснение, беседа;
- методы иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (вербальные методы);
- эвристический метод;
- проблемный метод;
- методы закрепления изучаемого материала: беседа, практические задания;
- методы самостоятельной работы: упражнения, задачи, практикумы
- методы проверки и оценки деятельности: повседневное наблюдение за работой
- проверка знаний с помощью практических заданий.

При закреплении материала, совершенствовании знаний, умений и навыков большое внимание уделяется самостоятельной работе обучающихся.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- обсуждение;
- игра;
- самостоятельная работа

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть:

- 1.1 Организация начала занятий.
- 1.2 Актуализация знаний.
- 1.3 Постановка целей занятия.

2. Основная часть:

- 2.1 Введение нового материала.
- 2.2 Контроль и самоконтроль, применение полученных знаний и умений на практике.

- 2.3 Проверка выполненного задания.
 2.4 Содействие в выполнение заданий.
 2.5 Проведение дыхательной паузы

3. Заключительная часть:

- 3.1 Подведение итогов занятия.
 3.2 Обобщение изученного материала.
 3.3 Выявление и разъяснение возникших затруднений при освоении программы.
 3.4 Рефлексия

Форма организации и проведения занятий, методы и приёмы организации занятий

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля
1	Вводный модуль	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Словесный (объяснение, рассказ, беседа)	Специальная литература и обучающие видеокурсы	беседы
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная.	Словесный, наглядный (показ, наблюдение, работа по образцу), фронтальный, коллективный, групповой, коллективно-групповой, в парах, индивидуальный	Спортивное оборудование и инвентарь.	Текущие контрольные испытания
3	Основы футбола и футбольного мастерства	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах индивидуальный	Научная и специальная литература, спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры
4	Общие основы настольного тенниса	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, по подгруппам, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, практический, в парах, репродуктивный, индивидуальный.	Специальная литература и обучающие видеокурсы Спортивное оборудование и инвентарь.	Промежуточные тесты, учебные игры
5	Основы баскетбола баскетбольного мастерства	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
6	Совершенствование футбольного мастерства	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой.	Специальная литература и обучающие видеокурсы Спортивное оборудование и	Учебные игры, соревнования

				инвентарь.	
7	История современного футбола	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой.	Научная и специальная литература, Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
8	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная.	Словесный, наглядный (показ, наблюдение, работа по образцу), фронтальный, коллективный, групповой, в парах, индивидуальный.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Текущие контрольные испытания
9	Основы футбольной тактики	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры
10	Основы баскетбола	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования

Техническое оснащение занятий

Место проведения:

Спортивный зал, стадион, теннисный зал

Спортивное оборудование:

футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные кольца, маты, сетки.

Спортивный инвентарь:

Футбольные и баскетбольные мячи, теннисные ракетки и шарики, скакалки, гантели, гири, штанги, набивные мячи, конусы, табло, насосы.

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Амелин А.Н «Современный настольный теннис» М.2005
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.»Просвещение»1989.
4. Байгулов Ю.П.Романин .А.Н «Основы настольного тенниса» М.2006
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
6. Быляева Л. И.Короткова.В.Яковлев «Подвижные игры» М.2001.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола» 2008
10. Заваров А. А. «Футбол для начинающих» СПб «Питер» 2013
11. Кук М.С Шоулдер Д. Н«Учебник футбола» М. «Астрель»
12. Лапшин О. Т.«Учим играть в футбол» М. «Человек» 2015
13. Лапшин О.Б.«Теория и методика подготовки юных футболистов» М «Человек» 2014
14. Правила игры в футбол. М.: ФиС 2016 .

15. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
16. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
17. Цирик Б.Я..Лукашин Ю.С.Футбол.- М.:ФиС,1975
18. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
19. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
20. Губа В.П. Экспериментальная программа для футбольных академий, детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва М.:Человек, 2015