

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОПЕРЕКОПСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МБОУ ДОД ДЮСШ МО
Красноперекоский
район Республики Крым
Протокол от 01.04.2024
№ 01

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ ДОД ДЮСШ МО
Красноперекоский
район Республики Крым
_____ М.В. Шубина
«01» апреля 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Городошный спорт»
на 2024/ 2025 учебный год**

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год (72 часа)

Вид программы модифицированная

Уровень базовый

Возраст обучающихся 10-18 лет

Составитель Шубина М.В.

Должность директор МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район
Республики Крым

Красноперекоский район, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Нормативно-правовая основа программы
 - 1.1.2. Направленность образовательной программы
 - 1.1.3. Актуальность дополнительной программы
 - 1.1.4. Новизна программы
 - 1.1.5. Отличительные особенности программы
 - 1.1.6. Педагогическая целесообразность
 - 1.1.7. Адресат программы
 - 1.1.8. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.9. Уровень программы
 - 1.1.10. Формы обучения
 - 1.1.11. Особенности организации образовательного процесса
 - 1.1.12. Режим занятий
- 1.2. Цели и задачи программы
 - 1.2.1. Цель программы
 - 1.2.2. Задачи программы
- 1.3. Воспитательный потенциал программы
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план
 - 1.4.2. Содержание учебного плана
- 1.5. Планируемые результаты
 - 1.5.1. Личностные
 - 1.5.2. Метапредметные
 - 1.5.3. Предметные

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
 - 2.2.1. Материально-техническое обеспечение
 - 2.2.2. Информационное обеспечение
 - 2.2.3. Кадровое обеспечение
 - 2.2.4. Методическое обеспечение
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Список литературы
 - 2.4.1. Основная литература
 - 2.4.2. Литература для педагога
 - 2.4.3. Литература для обучающихся
 - 2.4.4. Литература для родителей

3. Приложения

- 3.1. Оценочные материалы
- 3.2. Календарно-тематическое планирование
- 3.3. План воспитательной работы
- 3.4. Методические материалы
- 3.5. Лист корректировки

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая основа программы

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере

при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устава МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район Республики.

1.1.2. Направленность образовательной программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Городошный спорт» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие в городки.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодежи;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.
- выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт.

1.1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью усилить взаимосвязь теоретической и практической подготовки детей в занятиях физической культурой и спортом, в частности в волейболе.

1.1.4. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы отражается в ее комплексности, что обеспечивает единство двух компонентов: оздоровительного и физкультурно-спортивного развития. Физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным методом при формировании качеств физического совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

1.1.6. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в привлечении учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что способствует развитию логического мышления, творческих способностей и навыков решения задач спортивной направленности. Программирование мотивирует к активным занятиям в различных областях (силовых, тактических, скоростных и т.д.), развивает воображение и способствует коммуникабельности в общении со сверстниками.

1.1.7. Адресат программы

Программа «Городошный спорт» реализуется на базе МБОУ Магази́нский УВК, Занятия проводятся в спортивном зале.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (медицинская справка), по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя). Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но

желающих заниматься избранным видом спорта. Наполняемость учебной спортивно-оздоровительной группы до 25 человек. Допускается комплектование разновозрастные группы и деление группы на 2 подгруппы. Набор (перевод) учащихся осуществляется ежегодно до начала учебного года согласно Уставу ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.1.8. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Городошный спорт» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в «Городки». В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий «Городошным спортом» принимаются обучающиеся в возрасте 10-18 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

1.1.9. Уровень программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня. Дополнительная общеобразовательная программа «Городошный спорт» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие в городки.

1.1.10. Формы обучения

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоение обучающимися необходимых навыков с использованием ресурсов МБОУ Магази́нский УВК обладающее необходимыми ресурсами для осуществления обучения, по физкультурно-спортивной направленности.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные,
 - теоретические и практические занятия, комбинированные.
- Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
 - подвижные игры,
 - занятия оздоровительной направленности;
 - эстафеты,
 - домашние задания.

Главная задача педагога дать учащимся основы тактики и техники «Городошного спорта». Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

1.1.12. Режим занятий

Программа по «Городошному спорту» реализуется на базе МБОУ Магази́нский УВК МО Красноперекоский район Республика Крым. Занятия проводятся в спортивном зале.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю 2 академических часа.

1.2. Цели и задачи программы

1.2.1. Цель программы

Целью является овладение волейбольными навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

1.2.2. Задачи программы

Образовательные:

Обучение базовым организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Личностные:

Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Метапредметные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Особое место воспитательный процесс занимает в работе ДЮСШ, где программа по волейболу направлена на формирование таких личностных качеств обучающихся, как активная гражданская позиция, патриотизм, инициативность, толерантность, целеустремлённость и многие другие. Именно дополнительное образование наиболее успешно умеет решать воспитательные задачи, которые ставит перед ним государство и общество.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История изменений правил в Городошном спорте. Правила безопасности при занятиях в городки. Современные правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2		Тестирование
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	24	1	23	
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Броски.	8	1	7	

5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	18		18	Индивидуальные задания
6.	Тактическая подготовка (ТП)	6	1	5	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Тестирование
	Итого:	72	5	67	

1.4.2. Содержание учебного плана

Для групп общей физической подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание акцентируется на содержании недельных циклов, намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним.

На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Например, во второй половине годичного цикла увеличивается количество часов, отводимых на техническую и тактическую подготовку.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов. В этой связи при разработке планов-схем годичных циклов следует руководствоваться рядом методических положений, действующих в сфере юношеского спорта:

- целевая направленность по отношению к высшему мастерству;
- эффект реализации возможностей юного спортсмена;
- соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
- перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.

Исходя, в частности, из целевой направленности подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству, следует учитывать, не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и те требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки.

Эффект реализации возможностей юного спортсмена непосредственно связан с индивидуализацией тренировочного процесса. Здесь необходимо обратить внимание, в какой мере воплощает свои потенциальные возможности юный спортсмен в спортивных результатах.

Соразмерность развития основных физических качеств должна найти отражение, главным образом, в том, чтобы, обеспечить оптимальное соотношение уровней развития физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства имеет прямое отношение к распределению объема времени в плане-схеме годового цикла. На этапах спортивной специализации и углубленной тренировки юные спортсмены должны овладевать умениями и двигательными навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук;
2. Воспитание силы мышц туловища;
3. Воспитание силы ног;

Основным методом развития силы у юных спортсменов в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе, с отягощениями малого и среднего веса.

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного веса (метод максимальных усилий);
- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);
- метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрических усилий).

В процессе силовой тренировки у юных спортсменов старшего возраста в основном используются методы максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий. Важную роль в этот период для воспитания мышечной силы у юных спортсменов приобретают методы круговой тренировки.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- продолжительный бег (от 5 до 30 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- изометрические упражнения;
- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются: равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

При развитии силовой выносливости в упражнениях динамического характера используют повторное выполнение силовых упражнений с величиной сопротивления 35-80% максимального. Наиболее эффективным и практически удобным методом воспитания силовой выносливости в этих случаях является круговая тренировка.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны: обязательно включать элементы новизны;

быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (скажем, спортивные игры, единоборства и др.);
иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

На этапе предварительной подготовки и начальной специализации эффективными средствами воспитания быстроты движений у юных спортсменов являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания, гимнастические и акробатические упражнения, а также специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет игровой метод.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Первая группа упражнений – активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий).

Вторая группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил).

Третья группа упражнений – статические упражнения.

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ.

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми, можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью 1-го этапа обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, 2-го – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а 3-го – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

1. ХВАТ РУЧКИ БИТЫ
2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)
4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА
5. РАЗГОН И ВЫБРОС БИТЫ
6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА
7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**
Метод усложнения внешней обстановки.

Метод упражнения при состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий.

Метод облегчения условий выполнения технических действий.

Метод сопряженных воздействий.

Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты

Упражнения для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях.

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БИТЫ С КОНА И ЕЁ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**

Упражнения:

Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита».

Выполнение бросков на дальность.

Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ (попадание в зону «города», в зону ближней половины «города», в зону лицевой линии, в «пригород» с ограничением коридора попадания).

Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.

Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.

**БЛОК МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПЕЦИ-АЛЬНЫХ БРОСКОВ С**

ПОЛУКОНА, РЕЗУЛЬТАТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕТ БИТЫ, ВРАЩАЮЩЕЙСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПЛОСКОСТЯХ (НОРМАЛЬНОЙ И ОБРАТНОЙ).

Упражнения:

Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.

Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.

Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.

Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.

Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.

Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.

Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса, с подходом от места основной стойки 0,2 м, 0,4 м, 0,5 м, 0,7 м и попаданием в «пригород» перед лицевой линией. Критерием правильности выполнения техники броска будет «мягкость» приземления биты.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

приобретение тактических знаний;

формирование тактического мышления;

усвоение тактических навыков и умений.

Спортсмен должен знать:

- Правила соревнований, особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики в городошном спорте.

БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ, АДЕКВАТНЫХ НАГРУЗКЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ, В УСЛОВИЯХ, ПРИБЛИЖЕННЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

Интегральный подход к повышению специальной готовности перед соревнованиями обусловлен более высокими требованиями к тактико-

технической подготовке на фоне жесткого психологического давления, создаваемого условиями выполнения упражнений. Установка на обязательность выполнения условий задания стимулирует занимающегося к проявлению волевых усилий, концентрации внимания на технике выполнения движений, творческого мышления в области поиска тактических вариантов. Постоянное увеличение сложности последующих заданий, по сравнению с предыдущими, выводит занимающегося на более высокий уровень тренированности. Усложнение заданий требует от занимающихся проявления силовой выносливости, а также силы воли и психологической устойчивости.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Успеха в современном городошном спорте добиваются спортсмены, владеющие рациональной техникой броска, позволяющей решать разнообразные тактические задачи, с высоким уровнем развития психологической устойчивости, бойцовских качеств, настроенные на достижение высоких спортивных результатов.

Поэтому необходимо стремиться в контрольных играх в ходе тренировки и на соревнованиях к максимально возможному созданию ситуаций для совершенствования свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов (умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу, высокая спортивная мотивация, способность к самоанализу).

Наряду с этим, выполнение эффективных бросков возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых специальных и общих физических качествах.

Число соревнований (внутреннего масштаба) – не менее 4, партий в соревнованиях – не менее 16, контрольных игр – не менее 24 партий в год.

Задачи игр:

проверка владения основами техники броска и применение основных приемов в игре;

проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша;

оценка предрасположенности учащихся к занятиям городошным спортом.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса в ДЮКФП по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у учащихся высоких морально-политических качеств;
- формирование знаний о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- выработка понимания принципов построения тренировки и протекания процесса восстановления;
- формирование понимания биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в городошном спорте;
- формирование знаний истории спорта вообще и истории городошного спорта в частности.

Городки – старинная народная забава. Эволюция игры в городки в современную спортивную игру. Городошный спорт. Описание и основные правила игры.

Достижения спортсменов района, города, области, края, республики, страны в соревнованиях по городошному спорту. Разрядные нормы и требования.

Основы техники броска в городошном спорте (хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты). Терминология в городошном спорте (разворот, переразворот, недоразворот, переброс, недоброс, накрытие, лобовое попадание, промах, штрафной бросок, центровка, увод и недоход биты, «мягкость» и «жесткость» приземления биты).

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Общая характеристика технической и тактической подготовки в городошном спорте.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи психологической подготовки:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, городошным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, средства, формы воздействия:

- беседа, убеждение, педагогическое внушение;
- моделирование состязательной ситуации в игре;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

1.5. Планируемые результаты

1.5.1. Личностные

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

1.5.2. Метапредметные

Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
Получить навыки технической подготовки спортсменов.

1.5.3. Предметные

Расширять представление о технических приемах;
Уметь играть по упрощенным правилам игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Введение.		2												2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	2	2		2	1	1							10
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	2	2							24
4	Техническая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	1	1						8
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2	2	2	2	2	3	3					18
6	Тактическая подготовка (ТП)						1	1	2	2					6
7	Контрольно-оценочные переводные испытания				2						2				4

2.2. Условия реализации программы

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 15 сентября.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение. Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется спортивный зал: размеры 24/12 м. тренажерный зал, **спортивный инвентарь:**

Набор городков -2 штуки;

перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;

гимнастические маты;

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3 шт.;

гимнастическая стенка – 3 пролета.

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

Для проведения занятий по теоретической подготовке и воспитательной работы

используется актовый зал и методический кабинет оборудованные видео и аудио оборудованием.

2.2.2. Информационное обеспечение

Основной формой образовательного процесса является очная форма проведения учебно-тренировочных и с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические - учебно-тренировочные занятия, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя

осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.2.4. Методическое обеспечение

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Методы обучения на занятиях:

- **Словесный** - объяснение терминов, новых понятий. Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядный - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.

Практические методы метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры в городки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по представлению педагога дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств и роста морфофункциональных показателей.

Группы общей физической подготовки (этап спортивно-оздоровительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
 - овладение основами техники выполнения физических упражнений;
 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
 - выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
 - привитие интереса к занятиям спортом;
 - воспитание черт спортивного характера;
 - выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
 - знакомство с техникой городошного спорта;
- знакомство с правилами игры.

2.3. Формы аттестации

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

2.4. Список литературы

2.4.1. Основная литература

1. АЛЕКСЕЕВ А. В. Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1995 год.
2. БЕЛКИН А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – Москва, «ФиС», 1993 год.
3. ВЕРХОШАНСКИЙ Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1995 год.
4. ИВАНОВА Л.С. Вариативность в подготовке метателей – Москва, «ФиС», 1997 год.
5. КОЛОМЕЙЦЕВ Ю. А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1994 год.
6. МАТВЕЕВ Л. П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1997 год.

2.4.2. Литература для педагога

1. МАТВЕЕВ Л. П. Спортсменам о спортивной форме. Издание 2-е переработанное. – Москва, «ФиС», 1996 год.
2. НЕКРАСОВ В. П., ХУДАДОВ Н. А., ПИККЕНХАЙН Л., ФРЕСТЕР Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов – Москва, «ФиС», 1995 год.
3. НИКИТИН Н. Д. Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990 год.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей редакцией М. Я. НАБАТНИКОВОЙ - Москва, «ФиС», 1992 год.
5. Психология и современный спорт. Составители: РОДИОНОВ А. В., ХУДАДОВ Н. А. – Москва, «ФиС», 1992 год.

2.4.3. Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1992.

2.4.4. Литература для родителей

1. ПИЛОЯН Р. А. Мотивация спортивной деятельности – Москва, «ФиС», 1994 год.
2. ПЛАХТИЕНКО В. А., БЛУДОВ Ю. М. Надежность в спорте – Москва, «ФиС», 1993 год.
3. СУРКОВ Е. Н. Психомоторика спортсмена – Москва, «ФиС», 1994 год.
4. Теоретическая подготовка спортсменов / под общей редакцией Ю. Ф. БУЙЛИНА и Ю. Д. КУРАМШИНА – Москва, «ФиС», 1991 год.
5. ФИЛИН В. П. Теория и методика юношеского спорта (учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры) – Москва, «ФиС», 1997 год.
6. ФИЛИН В. П., ФОМИН Н. А. Основы юношеского спорта – Москва, «ФиС», 1990 год.

3. Приложение
3.1. Оценочные материалы
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м (сек)	5	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		4	5,8	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		2	6,2	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	5	7,9	7,8	7,7	7,6	7,6	7,5	7,4	7,4	7,3	7,2
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
		3	10,1	9,5	9,3	9,0	8,9	8,6	8,3	8,2	8,0	7,8
		2	10,0	10,0	9,9	9,7	9,4	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2
3.	Непрерывный бег 5 мин (м)			127	320	380	450	580	600	640	660	680
		5	1220	117	240	280	340	480	520	550	580	600
		4	1120	110	140	180	240	390	460	480	500	530
		3	1030	950	020	090	130	230	340	370	400	450
4.	Прыжок в длину с места (см)		170	80	95	10	20	30	40	45	50	55
			155	65	75	00	10	20	30	35	35	40
			140	50	60	80	00	10	15	20	25	30
			125	35	50	60	70	80	90	95	00	05
5.	Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (вес мяча-2кг)		270	10	55	10	80	75	00	50	50	000
			230	75	20	75	45	40	20	30	00	60
			195	40	85	40	10	05	70	50	00	50
			160									

				05	50	05	75	70	00	70	30	80
6.	Подтягивание (кол-во раз)		7	8	9	11	13	14	15	16	17	18
			6	6	8	9	11	12	13	14	15	16
			4	5	5	6	8	9	10	11	12	13
			2	3	4	4	4	7	8	9	10	11
7.	Прыжки вверх (см)		35	40	40	45	45	50	55	60	65	65
			30	35	35	40	40	45	50	55	55	60
			25	30	30	35	35	40	45	50	50	55
			20	20	25	25	30	30	35	35	40	40

Беговые упражнения выполняются с высокого старта, непрерывный бег в течение 5-ти минут сдаётся на беговой дорожке стадиона.

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

Зачётным расстоянием в метании набивного мяча из положения сидя считается расстояние от пяток учащегося до места приземления мяча.

В метании набивного мяча и прыжках в длину и высоту с места дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Оцен	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
			лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
1.	Метание набивного мяча (1кг) через руку на дальность	5	9	10	11	13	15	16	18	20	22	24
		4	7	8	10	11	13	14	16	18	19	20
		3	5	7	8	9	11	12	13	15	17	18
		2	4	5	6	6	8	9	10	12	14	16
2.	Метание набивного мяча (1кг) через руку в горизонтальную цель 2х2 метра «ОД» с расстояния (полукон)	5	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
		3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7
		2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6
3.	Метание баскетбольного мяча через руку в вертикальную цель диам.—	5	3	4	4	5	5	6	7	8	9	9
		4	2	2	3	3	4	4	5	6	7	7
		3	1	1	2	2	2	3	4	5	6	6
		2	0	0	1	1	1	2	3	4	4	5

	на высоте 1м с бросания 5м											
4.	Метание диска на дальность (м)	5	6	9	11	13	15	18	20	24	27	30
		4	5	7	9	11	13	15	17	20	24	25
		3	4	5	7	9	10	13	15	18	20	21
		2	3	4	6	7	8	10	12	15	17	17

В метаниях на дальность дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

В точноно-целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель.

Техника выполнения метательных упражнений должна соответствовать технике соревновательного упражнения, за исключением супинации бросающей руки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Оце	Кол-во попы-	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	1. Выбивание трех городков (ширина - 1 м)	5	10	16	18	20	22	25	18	20	22	24
		4		13	15	17	19	22	15	17	19	21
		3		10	12	14	16	18	11	13	15	17
		2		8	10	12	14	14	9	11	12	14
2.	2. Выбивание последова- тельно установ- ленных городков (развал-1 м)	5	10	16	18	21	24	27	19	22	25	27
		4		15	17	18	21	24	16	19	22	24
		3		12	13	14	17	20	13	16	19	21
		2		10	11	12	13	16	10	12	14	16
3.	3. Выбивание «правого и левого городков» фигуры «бумажной»	5	2 x 5	13	14	15	17	18	13	15	16	17
		4		10	12	13	14	15	11	12	14	15
		3		8	9	10	11	12	9	10	12	13
		2		6	7	8	9	10	7	8	9	10
4.	4. Выбивание «правого» городка	5	10	4	5	6	7	8	4	5	6	7
		4		3	4	5	6	6	3	4	4	5
		3		2	3	3	4	5	2	3	3	4
		2		1	1	2	2	3	1	1	2	3
5.	5. Выбивание «правой» от фигуры «бумажной»	5	10	10	11	11	12	13	13	14	15	15
		4		8	9	9	10	11	11	12	12	13
		3		6	6	7	8	9	9	9	10	10
		2		4	5	6	7	7	8	8	8	9
Без штрафной зоны			С полукона 6,5 метров						1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона			

Во всех упражнениях в зачет идут выбитые городки.

В группах ОФП учащиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения нормативов по ОФП

3.2. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование обучения 2 часа в неделю (36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание	Форма аттестации
1			Вводный ИОТ и ТБ городки	2		
2			Правила городков. Различные способы перемещения	2		
3			ОФП. Изучение построения фигур	2		
4			Изучение построения фигур	2		
5			Правила игры в городки.	2		
6			Обучение бросков и исходного положения перед броском	2		
7			Подвижные игры	2		
8			ОФП Изучение построения фигур	2		
9			Изучение площадки для игры в городки, оборудования и инвентаря.	2		
10			Обучение бросков и исходного положения перед броском	2		
11			Обучение установки городков	2		
12			ОФП Изучение построения фигур	2		
13			СФП игра на координацию	2		
14			Обучение судейству	2		
15			Подвижные игры	2		
16			ОФП Изучение	2		

			построения фигур			
17			СФП игра на координацию	2		
18			Обучение судейству	2		
19			ОФП Изучение построения фигур	2		
20				2		
21			Игра по способу с выбыванием	2		
22			СФП игра на координацию	2		
23			Подвижные игры	2		
24			Соревнования по круговому способу	2		
25			ОФП Изучение построения фигур	2		
26			СФП игра на координацию	2		
27			Игра на выбывание установленного количества фигур	2		
28			ОФП Изучение построения фигур	2		
29			СФП игра на координацию	2		
30			Соревнования по смешанному способу	2		
31			Соревнования на определенное количество партий	2		
33			Подвижные игры	2		
34			Тестирование	2		
35			ОФП, игра на координацию	2		
36			Тестирование	2		

3.3. План воспитательной работы

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения в ДЮСШ.

Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

идейно-политическую воспитанность: политическую зрелость, умение отстаивать активную жизненную позицию;

- трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;

- нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, педагогам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;

эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса; умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;

- активность жизненной позиции.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов общеобразовательной школы, педагога-педагога. Главенствующая роль в реализации идейно-политического и нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;

- педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;

- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении важнейших вопросов жизни ДЮСШ;

- наставничество и шефская работа старших по стажу спортсменов со своими младшими товарищами;

- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (работа в федерации и её комиссиях, судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);

- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);

- обсуждение коллективом учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальных планов подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона и итогов выполнения этих планов;

- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы; торжественный прием в ДЮСШ; проводы выпускников);

- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями (совместные педсоветы, просмотр педагогами

общеобразовательной школы спортивных соревнований, присутствие педагогов на уроках, проведение совместных спортивных праздников и показательных выступлений и т. п.);

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации, в условиях наступившего утомления);
 - воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных, коллективных задач);
 - интеллектуальное воспитание (овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других, смежных со спортом дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни; формирование сознательного творческого отношения к занятиям и труду);
 - воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

3.4. Методические материалы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890931

Владелец Шубина Марина Владимировна

Действителен с 15.05.2024 по 15.05.2025