

Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»

Верхнебуреинского муниципального района

Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 3
17.03.2023 г.



Утверждаю

Директор ЦРТДиЮ

/ Керн И.Ю

Приказ № 33 от 25.05.2023 г.

МП

Программа летнего лагеря

«Вечерний стадион»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7 - 17 лет

Срок реализации: 12 дней

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность. Летние каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для развития и совершенствования возможностей ребенка, удовлетворения индивидуальных интересов и физических потребностей. В это время происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных физических и моральных сил и здоровья. Положительный эмоциональный настрой – одно из непременных условий работы с детьми и подростками в летний период.

Данная программа предлагает организацию активного отдыха посредством занятий физкультурой и спортом. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Вечерний стадион» является модульной, включает в себя разноплановую физкультурно-оздоровительную деятельность и разные виды спорта: настольный теннис, футбол, бокс, баскетбол, пионербол и волейбол.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Вечерний стадион» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на самореализацию учащихся. Разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(далее – ФЗ).
2. Постановления 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».
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устава ОУ.

Основной состав участников – дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет, не охваченные организованными формами отдыха в летний период, в том числе обучающиеся объединений «Настольный теннис», «Баскетбол», «Бокс», «Футбол», «Шахматы» и «Волейбол». По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение трёх летних месяцев. Программа «Вечерний стадион» рассчитана на занятия групп с единовременной пропускной способностью 12-25 человек.

Цель: обеспечение организованного активного досуга детей и подростков в летний период.

Задачи:

- развить интерес у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- создать оптимальные условия для социализации личности детей и подростков;
- научить базовым приёмам игры в волейбол/пионербол, баскетбол, футбол, настольный теннис, шахматы; техническим и тактическим приёмам в боксе.

Ожидаемые результаты.

дети и подростки будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах;
- основные приёмы и правила игры в настольный теннис, баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, бокс и шахматы.

Будут уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, ушибах, растяжениях;
- играть по правилам в пионербол, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол, шахматы.

Программа «Вечерний стадион» является модульной. Её содержание разбито на шесть модулей.

Модуль № 1 «Настольный теннис»

Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

Модуль № 3 «Баскетбол»

Модуль № 4 «Футбол»

Модуль № 5 «Бокс» Модуль

Модуль № 6 «Шахматы»

Курс одного модуля составляет 36 часов. Модули, включенные в данную программу, представляют собой самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любой из летних месяцев. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа. Педагог сам определяет количество реализуемых модулей в зависимости от учебной нагрузки.

Учебный план

Модуль № 1 «Настольный теннис»

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во уч. часов | В том числе | |
|----------|--|------------------------------|--------------------|-------------------|
| | | | Теорети- ческих | Практи- ческих |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 | 1 | - |
| 2. | Основы теоретических знаний | 4 | 2 | 2 |
| 2.1. | Правила игры. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Первая мед.помощь при спортивных травмах | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 3.1. | Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 3 | - | 3 |
| 4. | Подвижные игры (игры с теннисным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей) | 7 | 1 | 6 |
| 5. | Настольный теннис | 20 | 3 | 17 |
| 5.1. | Исходные положения (стойки) теннисиста. | 4 | 1 | 3 |

| | | | | |
|------|---|-----------|----------|-----------|
| | Способы передвижений. Способы держания ракетки. Понятие техники и тактики игры. Подачи. | | | |
| 5.2. | Виды и разновидности ударов (срезка, топ-спин, подставка и т.п.). | 6 | 1 | 5 |
| 5.3 | Учебные игры. Правила и судейство соревнований. | 8 | 1 | 7 |
| 5.4. | Соревнования, эстафеты. | 2 | - | 2 |
| | Всего часов | 36 | 8 | 28 |

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 1 ч.

Правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 4 ч.

2.1. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры. Особенности современной игры. Техника и тактика игры в настольный теннис.
 2.2. Первая мед.помощь при спортивных травмах (ссадинах, ушибах, растяжениях).

3. Общая физическая подготовка – 4 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног (движения прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении). Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

4. Подвижные игры - 7 ч..

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка». Игры с лазанием: «Ловля обезьян», «Ловцы!», «Пожарные на учении», «Раз, два, три — беги!». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?». Игры и упражнения с теннисным мячом. Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом).

5. Настольный теннис – 20 ч.

5.1. Исходные положения (стойки) теннисиста: а) правосторонняя, б) нейтральная (основная), в) левосторонняя. Способы передвижений: а) бесшажный, б) шаги, в) прыжки, г) рывки. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером», б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка, позиция и перемещения. Классическая подача в настольном теннисе.

5.2. Виды и разновидности ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

5.3. Двусторонние учебные игры на теннисном столе одним и двумя мячами. Правила и судейство соревнований.

5.4. Спортивные соревнования, эстафеты.

Учебный план
Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во уч. часов | Количество часов | |
|----------|--|------------------------------|------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 | 1 | - |
| 2. | Основы теоретических знаний | 2 | 2 | - |
| 2.1. | Правила игры в пионербол и волейбол. | 1 | 1 | - |
| 2.2. | Первая мед.помощь при спортивных травмах | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая физическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 3.1. | Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 3 | - | 3 |
| 4. | Подвижные игры (игры с волейбольным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей) | 4 | - | 4 |
| 5. | Пионербол | 6 | 2 | 4 |
| 5.1. | Расстановка игроков, перемещения, правила игры. | 2 | 1 | 1 |
| 5.2. | Подводящие упражнения Перемещения и стойки. Подача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Передачи и ловли мяча в парах и тройках. | 4 | 1 | 3 |
| 6. | Волейбол | 10 | 1 | 9 |
| 6.1. | Расстановка игроков, перемещения, правила игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 | 1 | 1 |
| 6.2. | Подводящие упражнения Перемещения и стойки. Передачи в парах, тройках, над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее Подачи: нижняя прямая, верхняя, боковая. | 4 | - | 4 |
| 6.3. | Тактика защиты и нападения. Нападающий удар. Прием мяча. Индивидуальные | 4 | - | 4 |

| | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|
| | действия в защите и нападении. | | | |
| 7. | Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты. | 9 | - | 9 |
| | Всего часов | 36 | 7 | 29 |

Содержание разделов программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 ч.

Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

2. Основы теоретических знаний – 2 ч.

2.1. Правила игры в пионербол и волейбол (особенности, жесты судьи).

2.2. Первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях).

3. Общая физическая подготовка – 4 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения выполняются без предметов и с предметами); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног.

Специальная разминка волейболиста (последовательность выполнения и интенсивность упражнений).

Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

4. Подвижные игры - 4 ч.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка».

5. Пионербол- 6 ч.

5.1.Расстановка игроков, перемещения, правила игры.

5.2.Подводящие упражнения.Перемещения и стойки. Подача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Передачи и ловли мяча в парах и тройках.

6. Волейбол - 10 ч.

5.1. Волейбол, расстановка игроков. Подготовительные упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом - индивидуально (в стену) и с партнером. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. В парах и тройках. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передачи

набивного мяча на расстояние 20-30 см. (над собой или в стену). Передачи баскетбольного мяча на расстояние 1 м.

5.2. Подводящие упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену.

Перемещения и стойки. Передачи (передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке). Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее (стоя на площадке и в прыжке, после перемещения). Подачи: нижняя прямая (боковая); (нижние подачи- соревнования на точность попадания в зоны по 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача).

5.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м).

7. Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты – 9 ч.

Учебные игры в пионербол и волейбол по правилам. Судейство игр, судейская практика.

Соревнования по пионерболу, волейболу, эстафеты с элементами волейбола.

Учебный план Модуль № 3 «Баскетбол»

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во уч. часов | Количество часов | |
|----------|--|------------------------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Первая мед.помощь при спортивных травмах. Правила игры. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 6 | - | 6 |
| 3.1 | Упражнения для развития быстроты | 2 | | 2 |
| 3.2. | Упражнения для развития специальной прыгучести | 2 | | 2 |
| 3.3. | Эстафеты с разными мячами | 2 | | 2 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Игровая подготовка. | 14 | 1 | 13 |
| | Всего часов | 36 | 5 | 31 |

Содержание разделов программы

1. Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Первая мед.помощь при спортивных травмах. Правила игры – 2 ч.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях).

Правила игры в баскетбол, судейская жестикуляция и терминология.

2. Общая физическая подготовка – 4 ч.

Упражнения для рук плечевого пояса, ног, шеи, туловища.Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка- 6 ч.

3.1.Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

3.2.Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

3.3.Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая и тактическая подготовка- 10 ч.

Техническая подготовка: передвижение в стойке баскетболиста, техника остановок прыжком и двумя шагами, прыжки толчком двух ног и одной ноги, повороты вперед и назад.Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

Броски двумя руками от груди с двух шагов и в движении.

Тактическая подготовка:

- нападение (выход для получения мяча на свободное место; обманный выход для отвлечения защитника; розыгрыш мяча короткими передачами; атака кольца; наведение своего защитника на партнера.

- защита (противодействия: получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаке кольца). Подстраховка.Система личной защиты.

5. Игровая подготовка – 14 ч.

Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола. Соревновательная деятельность в соответствии с правилами баскетбола.

Учебный план
Модуль № 4«Футбол»

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во часов | Количество часов | |
|--------------------|---|--------------------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Теоретические основы | 3 | 3 | - |
| 1.1 | Техника безопасности при игре в футбол. Первая мед.помощь при спортивных травмах. | 1 | 1 | - |
| 1.2. | Правила игры в футбол. Жесты судьи. | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 4. | Техническая подготовка | 5 | - | 5 |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 6. | Игровая подготовка. Соревнования. Практика судейства учебных игр и соревнований. | 14 | 1 | 13 |
| Всего часов | | 36 | 5 | 31 |

Содержание разделов программы

1. Теоретические основы- 3 ч.

1.1 Техника безопасности при игре в футбол. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях). Транспортировка пострадавшего.

1.2. Правила игры в футбол. Обязанности и жесты судьи. Замечания, предупреждения и удаления игроков спolia.

2. Общая физическая подготовка- 4 ч.

Изучение комплексов физических упражнений с предметами и без них. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, подтягивания на перекладине, подъем с переворотом.

Разные виды бега: 30 м, 60 м. 100 м, кросс 1,5 км, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу.

Проведение подвижных игр: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Прыжок за прыжком», «Перебежка с выручкой», эстафеты с предметами.

3. Специальная физическая подготовка- 5 ч.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Челночный бег, бег с изменением направления на различные дистанции. Прыжки и прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной и двух ногах. Метание мяча на дальность, на точность.Специальная разминка футболиста.

4. Техническая подготовка- 5 ч.

Техника передвижения игроков. Ведение мяча в шаге. Передача мяча в движении, в одно касание. Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Обманные движения-финты. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря: выбор места, ловля мяча в прыжке.

5. Тактическая подготовка- 5 ч.

Коллективная индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите; «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Обучение тактическим приемам вратаря.

6. Игровая подготовка. Соревнования.

Практика судейства учебных игр и соревнований – 14 ч.

Игры в футбол по правилам. Судейство игр 8x8, 5x5, 11x11, судейская практика. Соревнования по футболу 8x8, 5x5, 11x11. Эстафеты с элементами футбола.

Учебный план Модуль № 5«Бокс»

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во часов | Количество часов | |
|--------------------|---|--------------------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Теоретические основы | 2 | 2 | - |
| 1.1 | Техника безопасности. Первая мед.помощь при спортивных травмах. | 1 | 1 | - |
| 1.2. | Гигиена юного спортсмена. | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 5 | - | 5 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 5. | Контрольные нормативы. Спарринги | 5 | - | 5 |
| Всего часов | | 36 | 5 | 31 |

Содержание разделов программы

1. Теоретические основы- 2 ч.

1.1 Техника безопасности во время тренировок. Понятие травмы, виды травм. Травмы в боксе их причины. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях).

1.2. Гигиена юного спортсмена. Требование к одежде, обуви.

2. Общая физическая подготовка- 4 ч.

Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

2.1. Беговые упражнения: разминочный бег; челночный бег 3x10; бег 30м, 60м, 100м; кроссовый бег 1км.

2.2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (одиночные и серии); многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Гимнастические упражнения без предметов: общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); поднимание туловища из положения лёжа (ноги согнуты); приседания, ходьба в приседе («гусиный шаг»).

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом.

2.5. Упражнения в растягивании: наклоны в положении сидя; наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки; махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.6. Акробатические упражнения: кувырки (вперёд, назад); стойки на лопатках (с помощью и без помощи); гимнастический мост.

2.7. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения: спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы; лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы; лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

3. Специальная физическая подготовка- 5 ч.

Упражнения со скакалкой. Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге), вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка»)

*Простые имитационные упражнения-*удары, защиты – на месте и свободно передвигаясь по залу.

4. Техническая и тактическая подготовка- 20 ч.

Техника как система движений боксера. Классификация элементов техники (боевая стойка, удары, защиты, передвижения, боевые дистанции). Развитие координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Обучение технике и тактике одиночных ударов, их практическое применение в бою. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Короткие удары и защиты от них. Особенности техники боксеров-левшей. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших зарубежных мастеров ринга.

Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайности. Планирование боя. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них.

Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямymi, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами.

5. Контрольные нормативы. Спарринги- 5 ч.

Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15 секунд, 1 и 2 минуты (кол-во раз). Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (кол-во раз). Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз).

**Учебный план
Модуль № 6 «Шахматы»**

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Общее кол-во уч. часов | Количество часов | |
|--------------------|---|------------------------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Основы игры. Правила игры в шахматы. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Интеллектуальная подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Специальная подготовка | 6 | - | 6 |
| 3.1 | Дебюты | 2 | | 2 |
| 3.2. | Миттельшпиль | 2 | | 2 |
| 3.3. | Эндшпиль | 2 | | 2 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Игровая подготовка. | 14 | 1 | 13 |
| Всего часов | | 36 | 4 | 32 |

Содержание разделов программы

1. Основы игры. Правила игры в шахматы – 2 ч.

Правила игры в шахматы и шахматная терминология.

2. Интеллектуальная подготовка – 4 ч.

Интеллектуальные игры: «Ход конем», викторина «Морской бой», «Расставь фигуры», «Магараджа».,

3. Специальная подготовка- 6 ч.

3.1. Дебют: испанский, сицилианская защита, ферзевый гамбит, защита Каро-Канн, четырех коней.

3.2. Миттельшпиль: решение задач: связка, двойной удар, сквозной удар, отвлечение, завлечение.

3.3. Эндшпиль: решение задач мат в один ход, мат в два хода, мат в три хода.

4. Техническая и тактическая подготовка - 10 ч.

Техническая подготовка: мобилизация сил в дебюте и миттельшпиле, правила сражающих фигур, взаимодействие фигур, ценность фигур, слабые поля, атака на слабые поля, захват пункта, перекрытие, использование диагоналей для атаки

Тактическая подготовка:

- нападение (атака на слабый пункт, атака на не рокировавшего короля, фигурная атака).

Контратака: контрудар в центре, уничтожение опасных атакующих фигур путем размена или жертвы.

- защита (освобождение пространства (поля или линии), перезагрузка фигур, промежуточный ход, перекрытие, блокирование полей).

5. Игровая подготовка – 14 ч.

Соревновательная деятельность в соответствии с правилами шахмат: блиц, рапид, классические.

Условия реализации программы

| Кадры | Педагоги дополнительного образования |
|-------------------------------------|--|
| Материально-технические обеспечения | <p><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <p>Модуль № 1 «Настольный теннис»</p> <ol style="list-style-type: none">1. гимнастическая стенка – 2 пролета2. гимнастические скамейки – 3-4 штуки3. скакалки – 5 штук4. мячи набивные (масса 3 кг) – 2 штуки5. теннисные столы, ракетки – по 2 комплекта.6. шарики теннисные – 10 штук.7. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные и резиновые мячи, гимнастические палки, обручи, ракетки для бадминтона. <p>Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»</p> <ol style="list-style-type: none">1. сетка волейбольная – 1 штука2. стойки волейбольные – 2 штуки3. гимнастические маты и скамейки – по 3-5 штук4. резиновые амортизаторы – 5 штук5. мячи волейбольные – 8 штук6. свисток – 1 штука7. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штук8. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса. <p>Модуль № 3 «Баскетбол»</p> <ol style="list-style-type: none">1. резиновые амортизаторы – 5 штук2. мячи баскетбольные – 8 штук3. свисток – 1 штука4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса. <p>Модуль № 4 «Футбол»</p> <ol style="list-style-type: none">1. мячи футбольные – 8 штук2. ворота для мини - футбола – 2 штуки3. свисток – 1 штука4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр(щиты, резиновые мячи, стойки для обводки, кольца-мишени ит. п.). |

Модуль № 5 «Бокс»

1. уплотнительные маты 1м x 2м – 4 штуки;
2. брусья – 1 штука,
3. гимнастические скамейки 3-4 штуки,
4. шведская стенка – 2 штуки,
5. боксерские груши- 3 штуки,
6. боксерский мешок- 2 штуки;
7. грифы для штанги- 2 штуки,
8. тренерские «лапы»- 4 штуки;
9. защитные шлемы- 6 штук,
10. боксерские перчатки- 12 пар,
11. гантели- 4 штуки,
12. скакалки- 12 штук,
13. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр мячи (теннисные, футбольные, баскетбольные, резиновые для подвижных игр).
14. средства судейства: гонг, таймер по 1 штуки.

Модуль № 6 «Шахматы»

1. шахматная доска 8 штук
2. шахматные фигуры 8 штук
3. шахматные часы 8 штук
4. бланки для записи
5. демонстрационная шахматная доска
6. ноутбук

| | |
|-----------|---|
| Помещение | Спортивный зал и уличная спортивная площадка ЦРТДиЮ , стадион "Шахтёр". |
|-----------|---|

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Буянов В.Н. Программа для учреждений дополнительного образования – «Настольный теннис». Ульяновск: УлГТУ2009 г. – 20 с..
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2011г.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 2013.
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
8. Мини-футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Л. – М.: Советский Спорт, 2010.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.

Для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2014г.
4. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988.
5. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. – Кишинев: 1973. – 96с.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007