

Краевое государственное казенное учреждение для детей сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей «Шушенский детский дом».

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол методического совета

№ 2 от 27 августа 2025г.

Утверждена:  
приказом директора № 84-2 от 29.08 2025г.  
Директор КГКУ «Шушенский  
детский дом»

Г.С.Островерхова



## Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория воспитанников: 7-18 лет

Составитель программы:  
инструктор по физической  
культуре  
Суюров Александр Михайлович

Шушенское 2025год

## Пояснительная записка

**Обоснование программы.** Физическое воспитание – очень важная деталь образования, организованный педагогический процесс, направленный на укрепление сил и здоровья ребенка, физическую закалку, формирование и совершенствование жизненно важных для человека двигательных навыков и умений. Без него невозможно представить ни одну образовательную программу обучения. Один классик сказал, что в человеке должно быть прекрасным все тело, и душа, и помыслы. Именно «тело» стоит на первом месте и это не случайно.

Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении встречающихся трудностей, что, безусловно, может мешать ему в его личностном развитии.

Поэтому физическое воспитание так необходимо в образовательном процессе любого детского учреждения. К таким относятся и детские дома.

Дети детского дома - это особая категория детей, которые имеют значительные проблемы развития: чрезвычайная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации воспитательного процесса детского дома.

Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Направленность дополнительной образовательной программы.** Образовательная программа предназначена для детей, проживающих в условиях детского дома и составлена с учётом возрастных и физических особенностей развития воспитанников. Данная программа предназначена для ведения внеклассных секций, как дополнение к школьному курсу. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений.

**Актуальность программы:** По данным мониторинга среди детей, воспитывающихся в нашем детском доме, практически отсутствуют дети с I группой здоровья, воспитанники имеющие функциональные отклонения и II группу здоровья имеют - 75%, III группу - 25%. Нарушение осанки наблюдается 50% детей.

Эти дети отличаются повышенной возбудимостью и утомляемостью, плохо развиты навыки общения со сверстниками. Они не умеют наладить равноправные отношения с другими детьми, не могут адекватно оценить свои качества. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают компенсировать отставание, как в

физическом так в психическом развитии. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале.

**Особенность программы:** Программа дополнительного образования, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия по данной программе способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Наиболее активным методом целенаправленного воздействия является игровой метод. Игра облегчает ребенку вхождение в социальную среду, удовлетворяет потребность ребенка в движении, в игре дети расходуют энергию, учатся преодолевать трудности. В то же время игра требует определенного напряжения, связанного с оживлением и радостью, которые положительно влияют на здоровье ребенка.

Основным направлением программы является: лыжи, футбол, волейбол, легкая атлетика, секции теннис, и модуль Русские забавы.

Направление	Младшевоспитанники			Средние воспитанники			Старшие воспитанники		
	Теория	Практика	Часы	Теория	Практика	Часы	Теория	Практика	Часы
Легкая атлетика	6	30	36	2	34	36	2	34	36
Футбол	1	35	36	1	35	36	1	71	72
Лыжи	2	34	36	1	35	36	1	35	36
Волейбол	-	-	-	1	35	36	1	35	36
Секция «Теннис».	-	-	-	5	67	72	5	67	72
Модуль «Русские забавы».				14	58	72	14	58	72
	Итого: 108 ч.			Итого:288 ч.			Итого:324 ч.		

### Цель программы:

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности воспитанников.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- Совершенствовать теоретические сведения о физкультуре, гигиене.
- Научить выполнять упражнения разной сложности исполнения.

- Научить применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, чувство темпа и ритма, координацию движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- развивать природные задатки, творческий потенциал каждого воспитанника.
- развивать положительные эмоции и волевые качества.

#### Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности и характера (трудолюбие, активность).
- воспитывать потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранному виду спорта.

### **Принцип построения программы**

***Гуманистическая направленность:*** в центре внимания - личность каждого ребенка в ее развитии, обеспечение прав и свобод ребенка.

***Принцип наглядности:*** облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

***Принцип системности последовательности:*** обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

***Принцип непрерывности:*** выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

***Принцип оздоровительной направленности:*** Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

***Создание ситуаций успеха*** для каждого ребенка – один из главных принципов обеспечения условий, способствующих самоопределению, саморазвитию, самореализации, адекватной самооценке личности.

## Организация учебной деятельности

Программа является частью системы физического воспитания в детском доме, и создает максимально благоприятные условия для раскрытия физических способностей ребенка. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы детского дома, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. По возможности занятия проводятся на открытом воздухе.

На занятиях по общефизической подготовке учитываются интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение воспитанников разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др. Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Программа рассчитана на обучение воспитанников в возрасте 7-18 лет. Максимальная наполняемость групп 8 человек.

Своеобразие данной программа заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с 7-18 лет.

Тематическое планирование составляется с учетом возраста и уровня сформированности теоретических знаний и практических навыков (приложение 1). В программе предусмотрена 3 уровня низкий, средний и высокий.

Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для детей любого возраста.

## Основные формы и методы организации учебного процесса

1. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
  2. Методы наглядного воздействия: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.
  3. Практические методы:
    - метод упражнений;
    - игровой;
    - соревновательный,
    - круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом физических способностей занимающихся).
  4. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.  
Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
    - в целом,
    - по частям.
  5. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.
- Метод круговой тренировки  
Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Ожидаемый результат.

Развитие личности воспитанников обеспечивается, прежде всего, через формирование универсальных учебных действий.

### Предметные:

- выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполняют акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- владеют скользящими способами передвижения на лыжах, выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- используют основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- знают и используют основные приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;

- знают и соблюдают правила техники безопасности.

### **Познавательные:**

- расширяют свои представления о спорте и спортсменах из дополнительных источников (журналы о спорте, спортивные соревнования);
- придерживаются позиции активного участника спортивных соревнований;
- выполняют тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

### **Регулятивные:**

- определяют последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- умеют формулировать и удерживать учебные задачи;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

### **Коммуникативные:**

- пользуются конструктивными способами решения проблемных ситуаций;
- умеют учитывать позиции других людей, партнера по общению или деятельности;
- умеют слушать и вступать в диалог;
- понимают и принимают правила работы в группе.

### **Личностные:**

- имеют представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку;
- используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- проявляют заинтересованность к своему физическому развитию, стремятся участвовать в соревнованиях и показать хорошие результаты, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности;
- умеют самостоятельно тренироваться.
- отказались от вредных привычек.
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

### **Техническое оснащение занятий:**

Для проведения занятий в спортивном зале имеется следующее **оборудование и инвентарь:**

<u>Волейбол:</u>		<u>Футбол:</u>	
1. Сетка волейбольная	2 шт.	1. Мячики футбольные	10шт.
2. Стойки волейбольные	2 шт.	2. Кегли	12шт.
3. Гимнастическая стенка.	3пролета	3. Скакалки	10шт
4. Гимнастические маты	3 шт.	4. Гимнастические скамейки.	3шт
5. Скакалки	10 шт.		
6. Мячи волейбольные	4шт		
<u>Лыжи:</u>		<u>Легкая атлетика:</u>	
1. Лыжи	25пр.	1. Скакалки	10шт.
2. Ботинки	25пр.	2. Мячи для метания	2шт
3. Палочки	25пр.	3. Гимнастические скамейки.	3шт
4. Скакалки	10шт	4. Кегли	12шт

### **Педагогический мониторинг программы (приложение №2)**

Педагогический мониторинг позволяет организовать контроль по следующим направлениям:

1. Изучить уровень физического развития каждого воспитанника.
2. Оценить эффективность занятий.



	для любого возраста вид спорта							
4	<b>Места занятий, их оборудование и подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	

5	<b>Практические занятия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
6	<b>Знакомство с правилами соревнований</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
7	<b>Общая физическая подготовка</b>	15ч		15ч		15ч		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие о строе и командах. Строевые упражнения на месте и в движении. Строевой и походный шаг. Переход на бег и с бега на шаг.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук. Бег с изменениями направления.</li> <li>• Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Упражнения из других видов спорта.</b>							
<b>Акробатика</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные кувырки вперед и назад. Перекатывание. Стойка на лопатках Мостик, стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить).</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	

<b>Подвижные игры</b>			1ч.		1ч.		1ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».</li> </ul>								
<b>Баскетбол</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, ведение с изменением направления. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.		

<p>уровне груди</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад.</li> <li>• Умение держать игрока с мячом и без мяча *Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения.</li> <li>• Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение держать игрока с мячом и без мяча *Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<p><b>Футбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки.</li> <li>• Ведение мяча, остановка мяча.</li> <li>• Простейшие навыки командной борьбы.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, остановка мяча.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Простейшие навыки командной борьбы.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	

<p><b>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекладина, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка) в висах и упорах, подтягивания, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног,</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
--	-----	--	-----	--	-----	--

	<p>размахивания, соскоки, перевороты, подъемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Простейшие комбинации.</li> <li>• Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.</li> </ul>		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.	
8	<b>Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний</b>	15ч .		15ч .		15ч .		
	<b>Ходьба</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием.</li> <li>• Ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног.</li> </ul>		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.	
	<b>Бег</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</li> <li>• Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</li> <li>• Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы.</li> </ul>		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника бега на короткие дистанции (ознакомление).</li> <li>• Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).</li> <li>• Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.</li> <li>• Эстафетный бег на отрезках 40—60 м.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Прыжки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С места в длину, тройной, пятерной, в высоту.</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</li> <li>• Скачки на левой и правой ноге.</li> <li>• Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
	1ч.		1ч.		1ч.		
	1ч.		1ч.		1ч.		
	1ч.		1ч.		1ч.		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
--	---	--	-----	--	-----	--	-----	--

	<b>Метание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1—3—5—7 шагов.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
--	---	--	-----	--	-----	--	-----	--

<b>ИТОГО:</b>			36ч		36ч		36ч	
---------------	--	--	-----	--	-----	--	-----	--

<b>Футбол.</b>								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1	<b>Техника безопасности по футболу</b>		1ч.		1ч.		1ч.	
2	<b>1. Дриблинг (ведение мяча).</b> <i>Упражнение «Топ-танец».</i> По команде тренера (счет, хлопки, музыка) троки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловили ритм, следует приказ сделать поворот на 180, удерживая ногу на мяче		2ч.		2ч.		2ч.	
3	<i>Упражнение. «Змейка».</i> Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущую ногу (все игроки должны быть с мячами).		2ч.		2ч.		2ч.	
4	<i>Упражнение. Введение мяча с ускорением.</i>		2ч.		2ч.		2ч.	

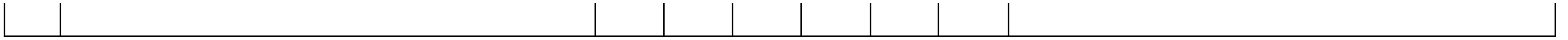
	Медленное ведение 10 метров. Спринт 10 метров с ведением. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как можно выше. Повторить не менее 5 раз.						
5	<i>Упражнение. «Крабы».</i> Площадка ограничена стойками. Половина трюков садится на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель – выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и забрав выбитые мячи, возвращаются на площадку. Меняются ролями.		2ч.		2ч.		2ч.
6	<i>Упражнение. «Красный свет, зелёный свет».</i> Игроки ведут мяч как и куда хочется в свободном пространстве. На команду тренера: «Зелёный свет!» игроки начинают ведение мяча. На команду «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняйте интервал времени между командами.		3ч.		3ч.		3ч.
7	<i>Упражнение. «Кто лишний (обмен мячами)».</i> Игроки ведут мяч в ограниченном стойками пространстве, пока тренер не скамандует «Меняемся!». В этот момент		2ч.		2ч.		2ч.

	<p>надо остановить свой мяч и постараться завладеть мячом соседа. Чтобы это упражнение было более интересным, после каждой команды выбрасывайте по мячу. Таким образом, дети вынуждены всё время быть внимательны и двигаться быстрее.</p>						
8	<p><i>Упражнение. «Игра в номера».</i> Игроки водятся на ограниченной стойками площадке, пока тренер не выкрикивает цифру (например, 2,3,4 и т.д.) При этой команде игроки бросают свой мяч и образуют группу из такого количества людей, какая названа цифра. Те, кто не организовался в группы, должны понести шуточное наказание (например, сделать зарядку – несколько упражнений).</p>		2ч.		2ч.		2ч.
9	<p><b>2. Передача мяча.</b> <i>Упражнение 1. Быстрая передача.</i> Попросите игроков делать как можно больше передач во время движения с мячом по ограниченной площадке. Установите лимит времени и повторите. Побейте свой рекорд (Выполняется в парах).</p>		2ч.		2ч.		2ч.
10	<p><i>Упражнение 2. «Футбольный гольф».</i> Проложите курс стойками (кеглями) и</p>		2ч.		2ч.		2ч.

	попросите игроков подсчитать количество передач, которое потребуется, чтобы пройти весь маршрут, поразив каждую мишень (кегли, стойку) последовательно. Повторите и побейте свой рекорд.						
11	<i>Упражнение 3. «Футбольный крикет».</i> Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три кегли, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров. Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.		2ч.		2ч.		2ч.
12	<i>Упражнение 4. «Охота на индюков».</i> Расставляются 12 кеглей на довольно большой площади. Объясните игрокам, что они собираются на охоту за индюками. Индюки - кегли. Попросите их подсчитать индюков, которых они подстрелят. Кеглю, которую сбили, пусть тут же устанавливают на место.		2ч.		2ч.		2ч.
13	<i>Упражнение 5. «Передача через мост».</i> Половина игроков принимает положение моста (наклоняются вперед, упираются руками в пол, чтобы образовалась арка). Другие игроки ведут свои мячи и осуществляют передачу через любой «мост» по желанию. Один игрок должен проползти под каждым мостом, через		2ч		2ч		2ч

	который он осуществил передачу.							
	<p><i>Упражнение 6. «Двое против одного».</i>  Два игрока передают друг другу мяч, перемещаясь вокруг третьего любым понравившимся способом, третий им мешает. Меняйте центрального игрока.</p>	2ч		2ч		2ч		
	<p><i>Упражнение 7. «Тренировка у стены».</i>  Детей постройте вдоль стены. По сигналу подают мяч на стену и принимают отскочивший мяч. Повторять в заданном режиме.</p>	2ч		2ч		2ч		
	<p><b>3. Забиваем голы.</b>  <i>Упражнение 1. «Игрок – нападающий».</i>  Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10 метров.</p>	2ч		2ч		2ч		

	<i>Упражнение 2. «Стрельба по мишени».</i> Поставьте кеглю между двумя игроками. Работайте над тем, чтобы пробивать низом резко, стараясь сбить кеглю (тот, кто сбивает, устанавливает её).		2ч		2ч		2ч	
<b>16</b>	<i>Упражнение 4. «Двое с каждой стороны».</i> Ворота ставятся посреди поля. Спиной друг к другу с обеих сторон ворот стоят два вратаря. Перед ними по 2 нападающих. Пробивайте туда и обратно. Второй нападающий позволяет разнообразить удары, которые должен взять вратарь. Добивайтесь, чтобы вратарь брал любой тип удара.		2ч		2ч		2ч	
			36ч		36ч		36ч	
<b>I Лыжи.</b>								
<b>1</b>	<b>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
	<b>Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире</b>	1ч.		1ч.		1ч.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Порядок и содержание работы секции.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	



2	<b>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. *Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
3	<b>Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
4	<b>Общая физическая подготовка</b> <b>Строевые упражнения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи подруку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».</li> </ul> <b>Общеразвивающие упражнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и</li> </ul>		1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

плечевого пояса. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития мышц туловища.</li> <li>• Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.
	1ч.	1ч.	1ч.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения в равновесии.</li> <li>• Легкоатлетические упражнения.</li> <li>• Координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком).</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.
	1ч.	1ч.	1ч.
	1ч.	1ч.	1ч.
<b>Упражнения на лыжах для развития физических качеств</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</li> <li>• Выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100.</li> <li>• Скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.
	1ч.	1ч.	1ч.
	1ч.	1ч.	1ч.

<p><b>Подвижные игры и эстафеты. Теория</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила игры и техники безопасности.</li> </ul> <p>Игры с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности.</li> <li>• Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.</li> <li>• Игры и эстафеты с включением изученных упражнений.</li> <li>• Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.</li> <li>• Лично-командные игры с ориентированием на местности.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	

<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практика: Ходьба широким шагом.</li> <li>• В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений безшажного одновременного хода.</li> <li>• Шаговая имитация с учебной целью.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Теория</b> Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение самоконтролю.</li> <li>• Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Техника передвижения на лыжах:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скользящий шаг.</li> <li>• Попеременный двухшажный ход.</li> <li>• Спуск в стойке устойчивости.</li> <li>• Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».</li> <li>• Поворот переступанием на месте.</li> <li>• Торможение падением.</li> <li>• Непрерывное передвижение до 1 км.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>1. Игры на лыжах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя» / эстафеты.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Контрольные проверки и соревнования</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные турниры и праздники. Теория: Изучение положений о соревнованиях.</li> <li>• Участие в соревнованиях детских домов, района, города.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>ИТОГО:</b>		36ч		36ч		36ч	

		.		.		.	
<b>Итого по модулю I :</b>		108		108		108	

### *Тематическое планирование II модуль обучения (для мальчиков 11-14 лет)*

№	Раздел, тема	<u>Низкий уровень</u>			<u>Средний уровень</u>			<u>Высокий уровень</u>			<u>Примечание</u>
		разд	еп	тема	разд	еп	тема	разд	еп	тема	
<b>I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>											
1	<b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике</b>	1ч.		1ч.	1ч.		1ч.	1ч.			
2	<b>«История развития легкой атлетики»</b> • История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России	1ч.		1ч.	1ч.		1ч.	1ч.			
3	<b>Правила, организация и проведение соревнований</b> • Виды, соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты).	1ч.		1ч.	1ч.		1ч.	1ч.			
4	<b>Инструкторская и судейская практика</b> • Подготовка мест занятий по бегу,	2ч.		2ч.	2ч.		2ч.	2ч.			

	<p>прыжкам и метаниям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.
5	<p><b>Общая физическая и специальная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение строевых команд на месте и в движении.</li> <li>• Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг.</li> </ul>	12ч		12ч		12ч	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение строевых команд на месте и в движении.</li> <li>• Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.</li> <li>• Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.</li> <li>• Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</li> <li>• Бег в переменном темпе с изменением скорости и</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.
			1ч.		1ч.		1ч.
			1ч.		1ч.		1ч.
			1ч.		1ч.		1ч.

	<p>направления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.</li> <li>• Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</li> <li>• Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.		
	<b>Упражнения из других видов спорта.</b>					
	<p><b>Подвижные игры.</b> Повторение ранее пройденных игр. Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».</p>	1ч.	1ч.	1ч.		
	<p><b>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.</b> Перекладина, козел, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезание, поднимании согнутых и прямых ног.</p>	1ч.	1ч.	1ч.		
	<p>Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. в) Различные соединения из разученных упражнений.</p>	1ч.	1ч.	1ч.		
6	<b>Тренировка в отдельных видах легкой</b>					

<b>атлетики</b>							
<b>Ходьба</b>	20ч		20ч		20ч		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза.</li> <li>• Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000м</li> <li>• Спортивная ходьба на отрезках 200—400 м с оценкой техники и указанием недостатков.</li> <li>• Спортивная ходьба в темпе 180—200 шагов в минуту на отрезках 100—200 м.</li> <li>• Повторная спортивная ходьба на отрезках 100—400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы.</li> <li>• Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Бег</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники бега</li> <li>• Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
*Бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью.		1ч.		1ч.		1ч.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).</li> <li>Изучение и отработка низкого старта выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта, стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.</li> <li>Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	
	<p><b>Прыжки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент Отталкивания.</li> <li>Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	

	(постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземление), прыжок в длину с полного разбега.							
	• Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу).	1ч.		1ч.		1ч.		

	<b>Метания</b>							
	Техника метания мяча (150 г) и гранаты.	1ч.		1ч.		1ч.		
	Метание в цель и на дальность.	1ч.		1ч.		1ч.		
	<b>Соревнование по легкой атлетике</b>							
	В детском доме	1ч.		1ч.		1ч.		
	<b>ИТОГО:</b>		36		36		36	

## II. ЛЫЖИ

1	<b>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
2	<b>Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
3	<b>Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

	<b>смазки лыж.</b>							
4	<b>Техника способов передвижения на лыжах. Соревнований по лыжным гонкам.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
5	<b>Общая физическая подготовка</b>	9.		9ч.		9ч.		
	<b>Гимнастические упражнения</b>							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)</li> <li>• На гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>							
	<b>Бег:</b>							
	Бег с низкого старта 60м.		1ч.		1ч.		1ч.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафетный бег с этапами до 40-50-60м.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег или кросс 500-1000м.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
	<b>Прыжки:</b>							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с места.</li> <li>• В длину с разбега.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	
	<b>Подвижные игры:</b>							
	Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»),		1ч.		1ч.		1ч.	

	«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки».							
6	<b>Специальная физическая подготовка. (СФП)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.</li> <li>• Имитационные упражнения.</li> <li>• Кроссовая подготовка.</li> <li>• Ходьба.</li> <li>• Преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.</li> </ul>	5ч.	1ч.	5ч.	1ч.	5ч.	1ч.	
7	<b>Техническая подготовка (способы передвижения на лыжах).</b>							
	<b>Классические лыжные ходы</b>	19ч	.	19ч	.	19ч	.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переменный двухшажный ход</li> <li>• Одновременный безшажный ход.</li> <li>• Одновременный одношажный ход.</li> <li>• Одновременный двухшажный ход.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	

	<b>1. Коньковые лыжные ходы.</b> • Одновременный душажный ход.		1ч.		1ч.		1ч.	
	<b>2. Подъёмы на лыжах в гору</b> • Подъем «полуёлочкой» • Подъем «ёлочкой» • Подъем «лесенкой» • Подъем скользящим шагом		1ч. 1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч. 1ч.	
	<b>Спуски с гор и пологих склонов</b> • Спуск на лыжах: в основной стойке; в высокой стойке; в низкой стойке • Спуск наискось • Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.	
	<b>Торможение при спусках</b> • Поворот «плугом» • Поворот «упором»		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.	
	<b>Повороты на лыжах</b> • Поворот переступаем на месте • Поворот на месте махом		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.	
7.	<b>Игры и эстафеты на лыжах</b> • Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		1ч.		1ч.		1ч.	
8	<b>Физическая подготовка</b> • Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых,		1ч.		1ч.		1ч.	

	координационных способностей, выносливости, гибкости							
9	<b>Судейская практика</b> • Судейство соревнований по лыжным гонкам		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>ИТОГО:</b>			36ч		36ч		36ч	
<b>III. ФУТБОЛ</b>								
1	<b>Техника безопасности при игре в футбол</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
2	<b>Развитие футбола в России.</b> • История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
3	<b>Правила игры в футбол</b> • Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	
4	<b>Места занятий оборудование</b> • Места занятий оборудование.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	12ч		12ч		12ч		
	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b> • Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые		1ч.		1ч.		1ч.	

<p>вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
---	-----	--	-----	--	-----	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук.</li> <li>• Прыжки в полуприсяде. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<p><b>Упражнение в висах и упорах.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.</li> <li>• Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
	1ч.		1ч.		1ч.	

рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.						
<b>Легкоатлетические упражнения</b>						
<b>Бег</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.</li> <li>• Бег медленный до 20 мин</li> <li>• Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
	1ч.		1ч.		1ч.	
	1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Прыжки</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Подвижные игры и эстафеты.</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости.</li> <li>• Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
	1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	7ч.		7ч.		7ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии,</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	

	<p>из приседа, широкого выпада, седа.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</li> <li>• Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.</li> <li>• Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.</li> <li>• Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.	
		2ч.		2ч.		2ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>6</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	49ч		49ч		49ч	

<b>Передвижения и остановки</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<b>Удары по мячу.</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по летящему мячу серединой лба.</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удары по воротам различными способами на. точность попадания мячом в цель.</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	
<b>Остановка мяча</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</li> </ul>	2ч.		2ч.		2ч.	

• Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2ч.	2ч.	2ч.
--	-----	-----	-----

<b>Ведение мяча и обводка</b>				
• Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2ч.	2ч.	2ч.	
• Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2ч.	2ч.	2ч.	
• Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2ч.	2ч.	2ч.	
• Обводка с помощью обманных движений (финтов)		1ч.	1ч.	
• Отбор мяча перехватом	2ч.	2ч.	2ч.	
• Отбор мяча толчком плеча в плечо	2ч.	2ч.	2ч.	
<b>Вбрасывание мяча</b>				
• Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом	2ч.	2ч.	2ч.	
<b>Игра вратаря</b>				
• Ловля катящегося мяча	2ч.	2ч.	2ч.	
• Ловля мяча, летящего на встречу	2ч.	2ч.	2ч.	
• Ловля мяча сверху в прыжке	2ч.	2ч.	2ч.	
<b>Выполнение комбинаций из освоенных</b>				

<p><b>элементов техники перемещений и владения мячом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам</li> </ul>		2ч.		2ч.		2ч.	
<p><b>Тактика игры в футбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактика свободного падения</li> </ul> <p>*Позиционные нападения</p> <p>-Без изменения позиции игроков;</p> <p>-С изменение позиций.</p>		2ч.		2ч.		2ч.	
		2ч.		2ч.		2ч.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нападение игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот</li> <li>• Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</li> <li>• Двусторонняя учебная игра.</li> </ul> <p><b>Соревнования по футболу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соревнования в детском доме</li> <li>• Районные соревнования</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
		1ч.		1ч.		1ч.	
<p><b>ИТОГО:</b></p>		72ч		72ч		72ч	
<p><b>ИТОГО Пмодуль обучения</b></p>		144		144		144	

## *Тематическое планирование III модуль обучения (для мальчиков 15-18 лет)*

№	Раздел, тема	<u>Низкий уровень</u>			<u>Средний уровень</u>			<u>Высокий уровень</u>			<u>Примечание</u>
		разд	ел	тема	разд	ел	тема	разд	ел	тема	
<b><u>I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b>											
1	<b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике</b>	1ч.		1ч.	1ч.		1ч.		1ч.		
2	<b>История развития легкоатлетического спорта</b>	1ч.		1ч.	1ч.		1ч.		1ч.		
3	<b>Основы техники видов легкой атлетики</b> • Основы техники бега и ходьбы, их сходство и различия.	1ч.		1ч.		1ч.		1ч.		1ч.	
4	<b>Судейство и соревнования</b> • Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	2ч.		2ч.		2ч.		2ч.		2ч.	
5	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b> • Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего • Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом специализации в том или ином виде	9ч.		9ч.		9ч.		9ч.		9ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения без предметов и с предметами, с различными отягощениями (60—65% от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (Стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, направленные на развитие силы и скоростно-силовых качеств, на воспитание специальной выносливости, на дальнейшее воспитание ловкости, свободы движений, гибкости и подвижности в суставах с учетом Специализации в том или ином виде легкой атлетики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения из других видов спорта (акробатика, спортивные и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами).</li> <li>• Комбинации упражнений с учетом</li> </ul>	1ч.	2ч.	1ч.	2ч.	1ч.	2ч.	
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

	специализации в том или ином виде легкой атлетики						
6	<b>Тренировка в избранных видах легкой атлетики</b>	22ч		22ч		22ч	
	<b>Ходьба</b>						
	• Техника спортивной ходьбы (совершенствование)		2ч.		2ч.		2ч.
	• Упражнения для развития общей и специальной выносливости		2ч.		2ч.		2ч.
	• Ходьба с ускорением на отрезках 80—100 м (4—6 раз); с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 100—200--400 м.		2ч.		2ч.		2ч.

	<b>Бег</b>		2ч.		2ч.		2ч.
	• Тренировка на Короткие дистанции в целом и по отдельным элементам						
	• Техника передачи эстафетной палочки в беге 4×100 м, 4×200 м		2ч.		2ч.		2ч.
	• Тренировка на средние дистанции: девушки—400, 800 и 1500 м, юноши—400, 800, 1500, 3000 м		2ч.		2ч.		2ч.
	• Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции		2ч.		2ч.		2ч.
	<b>Прыжки</b>						
	• Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» в целом и по элементам (ритм последних шагов,		2ч.		2ч.		2ч.

	<p>постановка толчковой ноги, работа маховой ноги, сочетание работы толчковой и маховой ноги и рук, разбега, переход через плавку, приземление)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом</li> </ul>		2ч.		2ч.		2ч.	
	<p><b>Метания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника метания мяча и гранаты в целом и по элементам (с места, с шага, с трех шагов, скрестный шаг, финальное усилие).</li> <li>• Подводящие и подготовительные упражнения для совершенствования техники избранного вида метаний</li> <li>• Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их технической подготовки в избранном виде метаний</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
	<p><b>Судейская практика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Судейство соревнований п легкой атлетики.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
	<b>ИТОГО:</b>		36ч ·		36ч ·		36ч ·	

## II. ЛЫЖИ

1.	<b>Техника безопасности на лыжах</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
2.	<b>Лыжные гонки в мире, России</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжные гонки в программе Олимпийских игр.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
3.	<b>Лыжный инвентарь, мази, парафины</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
4.	<b>Основы техники лыжных ходов</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
5.	<b>Правила соревнований по лыжным гонкам</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
6.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	7ч.		7ч.		7ч.		
	<b>Гимнастические упражнения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья для мышц ног и таза.</li> <li>• Упражнения выполняются без предметов и с предметами</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
			1ч.		1ч.		1ч.	

	(набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)						
	<b>Прыжки</b>						
	• В высоту с разбега		1ч.		1ч.		1ч.
	• В длину с места		1ч.		1ч.		1ч.
	<b>Подвижные игры</b> «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту».		1ч.		1ч.		1ч.
7.	<b>Специальная физическая подготовка.(СФП)</b>	2ч.		2ч.		2ч.	
	• Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.		1ч.		1ч.		1ч.
	• Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой		1ч.		1ч.		1ч.

	выносливости мышц ног и плечевого пояса						
8.	<b>Техническая подготовка (способы передвижения на лыжах)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переменный двухшажный ход</li> <li>• Переменный четырехшажный ход</li> <li>• Одновременный безшажный ход</li> <li>• Одновременный одношажный ход</li> <li>• Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)</li> <li>• Одновременный двухшажный ход</li> </ul>	26ч .	1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч.	26ч .	1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч.	26ч .	1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч.
	<b>Коньковые лыжные ходы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный двухшажный ход</li> <li>• Одновременный одношажный коньковой ход</li> </ul>		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.		1ч. 1ч.
	<b>Подъемы на лыжах в гору</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем «полуёлочкой»</li> <li>• Подъем «ёлочкой»</li> <li>• Подъем «лесенкой»</li> </ul>		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.
	<b>1. Спуски с гор и пологих склонов</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спуск на лыжах: в основной стойке; в высокой стойке; в низкой стойке</li> <li>• Спуск наискось</li> <li>• Преодоление бугров и впадин при спуске с горы</li> </ul>		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.		1ч. 1ч. 1ч.

<b>Торможение при спусках</b>							
	• Торможение «плугом»	1ч.		1ч.		1ч.	
	• Торможение упором	1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Повороты на лыжах</b>							
	• Поворот переступаем на месте	1ч.		1ч.		1ч.	
	• Поворот на месте махом	1ч.		1ч.		1ч.	
	• Поворот переступаем в движении	1ч.		1ч.		1ч.	
	• Поворот «плугом»	1ч.		1ч.		1ч.	
	• Поворот «упором»	1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Игры и эстафеты на лыжах</b>							
	• Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов	1ч.		1ч.		1ч.	
	• Игры, развивающие физические способности	1ч.		1ч.		1ч.	
<b>Соревнования</b> В детском доме.							
		1ч.		1ч.		1ч.	
<b>ИТОГО:</b>							
		36ч		36ч		36ч	
		.		.		.	
<b>II. ФУТБОЛ</b>							
1.	<b>Техника безопасности при игре в футбол</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
2.	<b>Передвижения и остановки</b>	2ч.		2ч.		2ч.	
	• Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений		1ч.		1ч.		1ч.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
3	<b>Удары по мячу</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</li> <li>• Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема</li> <li>• Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема</li> <li>• Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</li> <li>• Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы</li> <li>• Удар по летящему мячу серединой подъема</li> <li>• Удар по летящему мячу серединой лба</li> <li>• Удар по летящему мячу боковой частью лба</li> <li>• Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</li> <li>• Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</li> </ul>	23ч	3ч.	23ч	3ч.	23ч	2ч.	
			2ч.		2ч.		2ч.	
			3ч.		3ч.		2ч.	
			2ч.		3ч.		3ч.	
			3ч.		3ч.		3ч.	
			2ч.		2ч.		2ч.	
			2ч.		2ч.		2ч.	
			2ч.		2ч.		2ч.	
			2ч.		2ч.		2ч.	

4.	<b>Остановка мяча</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</li> <li>• Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</li> <li>• Остановка мяча грудью</li> <li>• Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</li> </ul>	7ч	2ч.	7ч	2ч.	7ч	2ч.	
5.	<b>Ведение мяча и обводка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</li> <li>• Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</li> <li>• Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</li> <li>• Обводка с помощью обманных движений (финтов)</li> </ul>	4ч	1ч.	4ч	1ч.	4ч	1ч.	
6.	<b>Отбор мяча</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбивание мяча ударом ногой</li> <li>• Отбор мяча перехватом</li> <li>• Отбор мяча толчком плеча в плечо</li> </ul>	4ч	1ч.	4ч	1ч.	4ч	1ч.	
7.	<b>Вбрасывание мяча</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вбрасывание мяча из-за боковой</li> </ul>		2ч.		2ч.		2ч.	

	линии с места и шагом						
8	<b>Игра вратаря</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ловля катящегося мяча</li> <li>• Ловля мяча, летящего на встречу</li> <li>• Ловля мяча сверху в прыжке</li> <li>• Отбивание мяча кулаком в прыжке</li> <li>• Ловля мяча в падение (без фазы полета)</li> </ul>		2ч.	2ч.	2ч.		
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам</li> </ul>		2ч.	2ч.	2ч.		
10	<b>Тактика игры</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактика свободного падения</li> <li>• Позиционные нападения</li> </ul> -Без изменения позиции игроков; -С изменение позиций. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нападение игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот</li> <li>• Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</li> <li>• Двухсторонняя учебная игра.</li> </ul>		2ч.	2ч.	2ч.		
			2ч.	2ч.	2ч.		
			2ч.	2ч.	2ч.		
			2ч.	2ч.	2ч.		
11	<b>Подвижные игры и эстафеты</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры и эстафеты на закрепление и</li> </ul>		1ч.	1ч.	1ч.		

	совершенствование технических приемов и тактических действий						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игры, развивающие физические способности.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.
12	<b>Физическая подготовка</b>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</li> </ul>		3ч.		3ч.		3ч.
13	<b>Судейская практика</b>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Судейство игры в футбол</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.
<b>ИТОГО:</b>			72ч		72ч		72ч
			.		.		.
<b>ИТОГО по III разделу:</b>			144		144		144

## *Тематическое планирование IV модуль обучения (для девочек 7-10 лет)*

<b>1. ВОЛЕЙБОЛ</b>							
1	<b>Техника безопасности при игре в волейбол.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
2	<b>Правила</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Размеры площадки. Основные ошибки.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
3	<b>Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 м, много скоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
4	<b>Стойка игрока. Перемещение в сойке.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
5	<b>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
6	<b>Приём мяча двумя руками снизу.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.

	сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.							
7	<b>Верхняя передача мячав парах, тройках.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
8	<b>Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
9	<b>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
10	<b>Позиционное нападение. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.		
11	<b>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		

	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.							
12	<b>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
13	<b>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
14	<b>Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.		
15	<b>Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
16	<b>Двусторонняя игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		

	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.							
17	<b>Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
18	<b>Стойка игрока. Перемещение в сойке.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
19	<b>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
20	<b>Приём мяча двумя руками снизу.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
21	<b>Верхняя передача мяча в парах, тройках.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		

	двумя руками сверху на месте. Игра без подач.							
22	<b>Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	
23	<b>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	
24	<b>Позиционное нападение. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	
25	<b>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	
26	<b>Верхняя подача мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача</li> </ul>	1ч.		1ч.		1ч.		
			1ч.		1ч.		1ч.	

	двумя руками сверху на месте. Игра без подач.							
27	<b>Нижняя подача мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
28	<b>Двухсторонняя игра с элементами волейбола.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
29	<b>Верхняя подача, нижний прием.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
30	<b>Нападающий удар, нижний прием.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
31	<b>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

32	<b>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
33	<b>Соревнование в группах.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
<b>ИТОГО:</b>			36ч		36ч		36ч	
<b>Итого 1 модуль обучения:</b>			36ч		36ч		36ч	

*Тематическое планирование IV модуль обучения (для девочек 11-14 лет)*

<b>1. ВОЛЕЙБОЛ</b>								
1	<b>Техника безопасности при игре в волейбол.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
2	<b>Правила.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Размеры площадки. Основные ошибки.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

3	<p><b>Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег 30 м, много скоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
4	<p><b>Стойка игрока. Перемещение в сойке.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
5	<p><b>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
6	<p><b>Приём мяча двумя руками снизу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	
7	<p><b>Верхняя передача мячав парах, тройках.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

	без подач.							
8	<b>Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
9	<b>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
10	<b>Позиционное нападение. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.		
11	<b>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
12	<b>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		

	без подач.							
13	<b>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
14	<b>Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.		
15	<b>Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
16	<b>Двусторонняя игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		
17	<b>Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		

	без подач.							
18	<b>Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
19	<b>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
20	<b>Приём мяча двумя руками снизу.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
21	<b>Верхняя передача мяча в парах, тройках.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
22	<b>Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

23	<b>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
24	<b>Позиционное нападение. Учебная игра.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
25	<b>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
26	<b>Верхняя подача мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
27	<b>Нижняя подача мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
28	<b>Двухсторонняя игра с элементами волейбола.</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
29	<b>Верхняя подача, нижний прием.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
30	<b>Нападающий удар, нижний прием.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
31	<b>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</b>	1ч.		1ч.		1ч.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
32	<b>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
33	<b>Соревнование в группах.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

	двумя руками сверху на месте. Игра без подач						
	<b>ИТОГО:</b>		36ч		36ч		36ч
	<b>Итого: 2 модуль обучения</b>		36ч		36ч		36ч

## Тематическое планирование IV модуль обучения (для девочек 15-18 лет)

1. ВОЛЕЙБОЛ							
1	<b>Техника безопасности при игре в волейбол</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
2	<b>Правила</b> Размеры площадки. Основные ошибки.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
3	<b>Нижняя прямая подача.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.</li> <li>Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
4	<b>Нижняя боковая подача.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.</li> <li>Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	1ч.	1ч.	1ч.
5	<b>Верхняя прямая подача.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.</li> <li>Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
6	<b>Подача с вращением мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча.</li> <li>Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.

7	<b>Подача в прыжке.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
8	<b>Верхняя передача Мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
9	<b>Передача в прыжке.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
10	<b>Нападающий удар.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
11	<b>Нападающий удар.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара.</li> </ul>	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	

	Учебная игра.							
12	<b>Приемы мяча.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
13	<b>Прием мяча с падением.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
14	<b>Прием мяча с падением.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учебная игра. Акробатические упражнения.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
15	<b>Блокирование одиночное.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
16	<b>Блокирование групповое.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового</li> </ul>	2ч.	2ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

	блока. Учебная игра.							
17	<b>Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	
18	<b>Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
19	<b>Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
20	<b>Индивидуальные тактические действия при приеме подач.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
21	<b>Индивидуальные и групповые действия</b>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

	<p><b>нападения.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.</li> </ul>							
22	<p><b>Индивидуальная тактика подачи.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
23	<p><b>Индивидуальная тактика передач мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
24	<p><b>Индивидуальная тактика приёма мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
25	<p><b>Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
26	<p><b>Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.</b></p>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.</li> </ul>		1ч.		1ч.		1ч.	
27	<b>Тактика нападающего удара.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
28	<b>Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
29	<b>Отвлекающие действия при нападающем ударе.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
30	<b>Отвлекающие действия при нападающем ударе.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	

31	<b>Взаимодействия нападающего и пасующего.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
32	<b>Групповые действия в нападении через.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
33	<b>Соревнование в группах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач</li> </ul>	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	
	<b>ИТОГО:</b>		36ч		36ч	36ч	
	<b>ИТОГО 3 модуль обучения.</b>		36ч		36ч	36ч	

## *Тематическое планирование секционного модуля: V «Русские забавы»*

**Цель:** Приобщение воспитанников к русской национальной культуре по средствам подвижных игр.

**Задачи:**

1. Познакомить воспитанников с русскими народными подвижными играми;
2. Научить играть в русские народные подвижные игры;
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки, необходимые для участия детей в подвижных играх;
4. Развивать: ловкость, выносливость, координацию, силу и быстроту;
5. Воспитать: смелость решительность, чувство коллективизма, патриотизма и гражданственности, любви к Отчизне и малой Родине.

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теория	практика
1 «Вышибалы»	*ТБ при игре вышибалы. Описание содержания и правил игры.	1	1	
	*Техника метания мяча в цель и перебрасывания его партнеру.	2		2
	*Совершенствование техники ловли мяча.	2		2
	*Игра «Вышибалы»	1		1

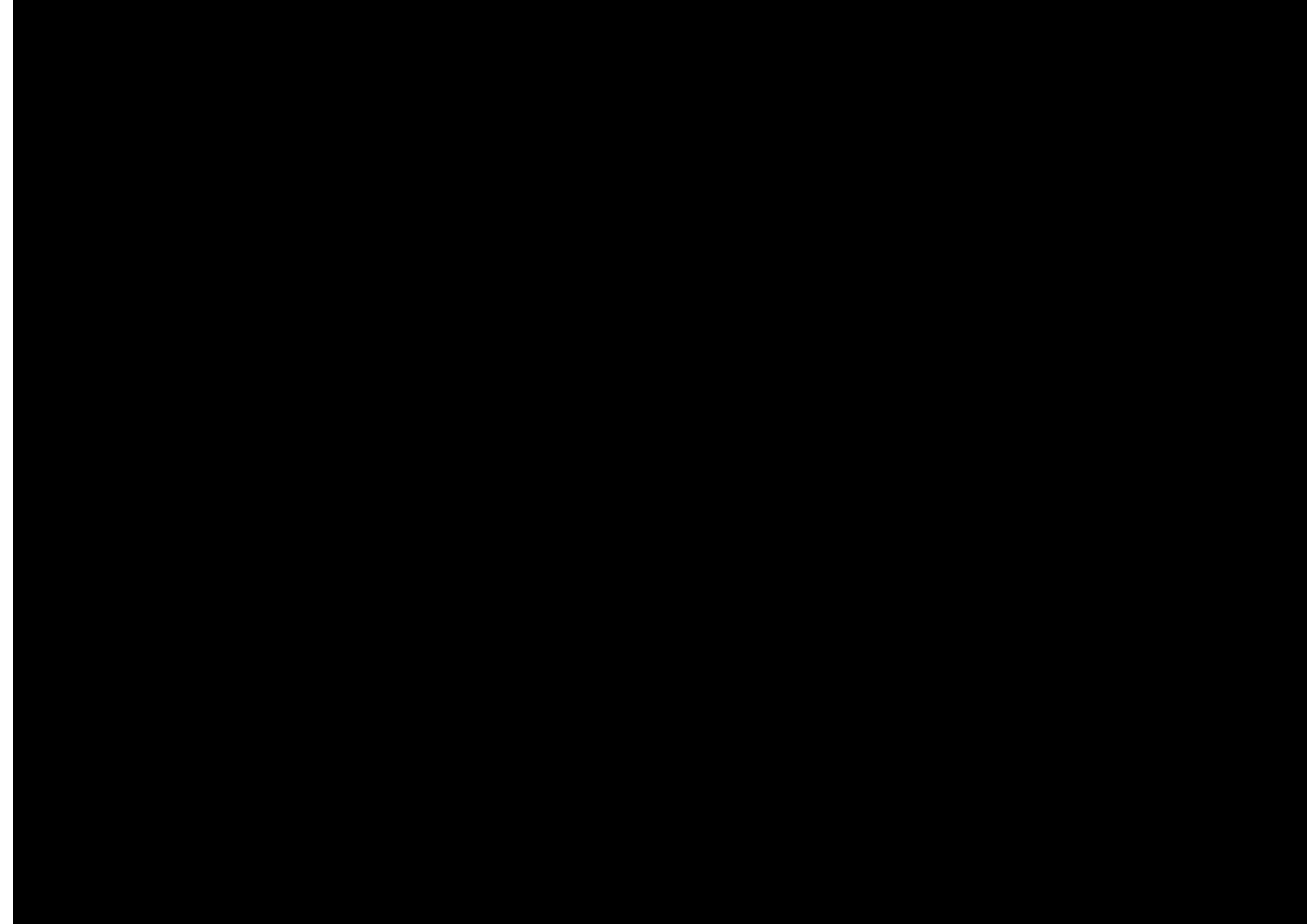
	Экскурсия: «Игра мудра и как мир стара».		1	
2 «Удочка»	*ТБ при игре «Удочка». Описание содержания и правил игры.	1	1	
	*Техника вращения веревки водящим.	1		1
	*Техника прыжков через веревку.	1		1
	*Учебная игра «Удочка»	2		2
3 «Веровочка»	*ТБ при перепрыгивании через веревку. Описание правил и содержания игры.	1	1	
	*Разучивание техники вращения веревки.	2		2
	*Совершенствование техники прыжков через веревку.	2		2
4 Мониторинг	Промежуточный событийный мониторинг: «Осенины».	1		1
5 Перетягивание каната	*Учебная игра «Прыганье через веревку»	2		2

	*ТБ при перетягивании каната. Описание. Правила.	1	1	
	*Техника передвижения при перетягивании каната.	1		1
	*Развитие силовых и скоростно-силовых качеств по средствам физических упражнений.	2		2
	*совершенствование двигательных умений и навыков при перетягивании каната.	1		1
	*Соревнование по изученным подвижным играм	1		1
6 «Салки с ленточками»	*ТБ при игре «Салки с ленточками» Содержание. Правила.	1	1	
	*Отработка двигательных умений и навыков в игре «Салки с ленточками»	1		1
	*Развитие физических качеств под воздействием физических упражнений.	1		1

	*П.И «Салки с ленточками»	2		2
7 «Катание на коньках»	*ТБ при катании на коньках.	1	1	
	*Отработка техники скольжения, переходя с одной ноги на другую.	2		2
	*Отработка техники поворотов и разворотов.	1		1
	*Скоростно-силовая подготовка.	1		1
	Отработка навыков торможения.	1		1
8 Физкультурное мероприятие	*Соревнование «Самый ловкий».	1		1
9 Метание снежков в цель.	*ТБ при метании снежков в цель.	1	1	
	*Отработка техники метания в цель.	1		1
	*Соревнования по метанию снежков в цель.	1		1
	Взятие снежного городка.	1		1

10 Экскурсия	Экскурсия: «Играли ребятки на зимние святки».	1		
11 Мониторинг	Промежуточный событийный мониторинг: «Елочки - иголки» (старый Новый год)	1		1
12 Бой мешками на бревне.	*ТБ при проведении боев мешками на бревне.	1	1	
	*Отработка техники ударов мешками.	1		1
13 «Перетягивание палки».	*ТБ при проведении «Перетягивание палки»	1	1	
	*Отработка техники хватки за палку.	2		2
	*Отработка техники перетягивания палки.	2		2
14 «Борьба за вороток».	*ТБ при проведении «Борьба за вороток» Содержание;правила.	1	1	
	*Отработка техники хватки за ворот.	1		1
	*Отработка техники бросков, толчков	2		2

	*Отработка техники контрприемов.	2		2
15 Физкультурное мероприятие.	*Спортивное соревнование: «Молодецкие игры».	1		1
16 «Русская лапта»	*ТБ при проведении «Русская лапта» Содержание и правила.	1	1	
	*Отработка техники подачи и удара мяча.	2		2
	*Отработка техники ловли и передачи мяча.	2		2
	*Развитие скоростно-силовых качеств по средствам физических упражнений.	1		1
	*Метание малого мяча в цель.	1		1
17 Экскурсия.	<u>Экскурсия:</u> «Старинные русские игры и забавы».			
18 Физкультурное мероприятие.	Спортивные соревнования: «Русская лапта».	1		1



№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Примечания.
			теория	практика	
<b>1.Теннис.</b>	Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.	1	1		
	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.	1	1		
	Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	1	1		
	Правила соревнования по настольному теннису.	1	1		
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.	1	1		
<b>2.Общеразвивающие упражнения.</b>	Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.	2		1 1	
	Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.	2		1 1	
	Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на	2		1	

	гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.			1	
<b>3.Упражнения из других видов спорта.</b>	Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.	2		1 1	
	Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.	2		1 1	
<b>4.Техническая подготовка.</b> 1.Овладение техникой передвижений и стоек.	Стойка игрока.	2		1 1	
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	2		1 1	
	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2		1 1	
	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2		1 1	
	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2		1 1	

<u>2. Овладение техникой держания ракетки.</u>	Способы держания ракетки.	2		1 1	
	Правильная хватка ракетки и способы игры.	2		1 1	
<u>3. Овладение техникой ударов и подач.</u>	Удары по мячу.	2		1 1	
	Подачи.	2		1 1	
	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2		1 1	
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	2		1 1	
	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2		1 1	
	Изучение подач.	2		1 1	
	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2		1	

				1	
	Сочетание ударов.	2		1 1	
	Имитация перемещений с выполнением ударов.	2		1 1	
	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.	2		1 1	
5.Тактическая подготовка.	Выбор позиции.	2		1 1	
	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2		1 1	
	Свободная игра на столе.	2		1 1	
	Игра на счет из одной, трех партий.	2		1 1	
	Тактика игры с разными противниками.	2		1 1	

	Основные тактические варианты игры.	2		1 1	
	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	2		1 1	
6.Общая физическая подготовка.	<u>Упражнения для развития физических способностей:</u> скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	2		1 1	
	<u>Гимнастические упражнения.</u>	2		1 1	
	<u>Упражнения без предметов:</u> для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1		1	
	<u>Упражнения с предметами</u> – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами ( 1 – 2 кг ). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа	1		1	

	– поднимание ног с мячом.				
	<u>Легкоатлетические упражнения.</u> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.	1		1	
7. Специальная физическая подготовка.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	1		1	
	<u>Соревнования.</u>	1		1	
	<u>Итого:</u>	72	5	67	
	<u>Итого:</u>	72ч.			



8. Участие в районных, окружных спортивных мероприятиях.																				
9. Участие в Краевых спортивных мероприятиях.																				

Общая сумма баллов говорит об уровне спортивной подготовки и включении детей в спортивную деятельность:

*1 уровень (10-35 баллов) – начальный:*

*2 уровень (36-45 баллов) - средний:*

*3 уровень (46- 65 баллов) – высокий:*

## Приложение №3.

### Литература:

1. Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования;
2. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
3. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
4. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
5. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
7. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
8. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
9. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
10. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. -М.: Просвещение, 2011.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий -М. : Просвещение, 2014.
13. Организация работы спортивных секций в школе : авт.-сост. А. Н. Каинов. - Изд. 2е.Учитель, 2014.