

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 п. Пристень»
Пристенского района Курской области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
« 27 » сентября 2024 г.
протокол № 14

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ « СОШ № 1
п. Пристень»
Л.И.Дзюба
« 27 » сентября 2024 г.



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
школьный спортивный клуб

«Экстрим»

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Бочаров Юрий Иванович

п. Пристень

2024-2025 учебный год

Содержание

I. Основныеотличительныеособенностиобщеобразовательных
общеразвивающихпрограмм.

II. Дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающаяпрограмма
Школьногоспортивногоклуба«Экстрим»поспортивно-оздоровительному направлению в
1-11 классах

1. Основныехарактеристикипрограммы.

Пояснительнаязаписка.

Особенностиреализациипрограммы.

Планируемыерезультаты.

Оздоровительныерезультатыпрограммы.

Ожидаемыерезультаты.

II. 2.Организационно-педагогическиеусловияреализациипрограммы.

2.1.Учебно-тематическийпланпо направлению на2024-2025учебныйгод.

III. Содержаниепрограммы.

1. Баскетбол

2. Мини-футбол.

3. Лыжныегонки.

4. Волейбол.

5. Спортивный туризм

IV. Учебно-методическаяиматериально-техническоеобеспечение.

I. Основные отличительные особенности общеразвивающих программ

Дополнительные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

II. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Школьный спортивный клуб «ЭКСТРИМ»

1. Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с Требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившим в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС СОО утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - Эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Посозданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования и науки России № 1065 от 13.09.2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобразования и науки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и региональными климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общеподготовительной подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, составляемыми которой 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.

Программа школьного спортивного клуба «ЭКСТРИМ» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки и спортивный туризм.

Программа школьного спортивного клуба «ЭКСТРИМ» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр и видов спортивно- активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «ЭКСТРИМ» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение 3 часов в неделю в каждой из групп. Общее количество часов в каждой группе 108. Всего групп 6, количество учащихся в каждой группе 10. По возрастным категориям группы делятся на 6-10 лет; 11-14 лет; 15-18 лет. Членами клуба могут быть дети с ОВЗ не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по каждому виду программы в каждой из возрастной группы.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения именно все занятия в школьном спортивном клубе «Экстрим» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения со окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение Известного и неизвестного. Планирование. Оценка	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов Разрешение Конфликтов.		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ЭКСТРИМ» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятиях лыжными гонками и лёгкой атлетикой;
- выполнять технические приёмы тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка лыж к соревнованию (смазка, ремонт).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течение года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-тематический план направления на 2024-2025 учебный год

№п/п	Направления	Всего часов
1	Баскетбол (юноши)	108
2	Баскетбол (девушки)	108
3	Мини-футбол	108
4	Спортивный туризм, лыжные гонки	108
5	Волейбол	108
6	Лыжные гонки, туризм	108

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

- 1 Развитие баскетбола в России и за рубежом.
- 2 Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- 3 Физическая подготовка баскетболиста.
- 4 Техническая подготовка баскетболиста.
- 5 Тактическая подготовка баскетболиста.
- 6 Психологическая подготовка баскетболиста.
- 7 Соревновательная деятельность баскетболиста.
- 8 Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- 9 Правила судейства соревнований по баскетболу.
- 10 Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячом различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым, левым боком:

с разной скоростью; в одном и в разных направлениях

Передвижение правым-левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой шагом вперед.
То же после ведения мяча.
Передача одной рукой сотскоком от пола.
Передача двумя руками сотскоком от пола.
Передача одной рукой снизу от пола.
То же в движении.
Ловля мяча после полуотскока.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

На месте.
В движении и шагом.
В движении и бегом.
То же с изменением направления и скорости.
То же с изменением высоты отскока.
Правой или левой рукой поочередно на месте.
Правой или левой рукой поочередно в движении.
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
В прыжке одной рукой с места.
Штрафной.
Двумя руками снизу в движении.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.
В прыжке с дальней дистанции.
Вырывание мяча.
Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

группа 11- 14 лет (юноши), (девушки)

Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	3
2	Техническая	47
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	13
	2.3. Ведение мяча	13
	2.4. Броски мяча	18
3	Тактическая	38
	3.1. Действия игрока в защите	19
	3.2. Действия игрока в нападении	19
4	Физическая	12
	4.1. Общая подготовка	5
	4.2. Специальная подготовка	7
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8
ИТОГО		108

Календарно-тематическое планирование

№	Д а т а	Формы занятий	Кол- во часов	Темы занятий
1		Беседа	1,5	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях
2		Комбинированное занятие	1,5	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях
3		Комбинированное занятие	1,5	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях
4		Комбинированное занятие	1,5	Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на месте
5		Комбинированное занятие	1,5	Техника передачи одной рукой от плеча
6		Комбинированное занятие	1,5	Передача двумя руками над головой
7		Практическое занятие	1,5	Техника передачи двумя руками в движении
8		Практическое занятие	1,5	Техника броска после ведения мяча
9		Комбинированное занятие	1,5	Техника поворотов в движении
10		Комбинированное занятие	1,5	Техника ловли мяча, отскокившего от щита

1 1		Комбинированное занятие	1,5	Техника броска в движении после ловли мяча
1 2		Комбинированное занятие	1,5	Техника броска в прыжке с места
13		Практическое занятие	1,5	Техника передачи одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке
14		Практическое занятие	1,5	Техника передачи на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча
15		Практическое занятие	1,5	Учет по технической подготовке
16		Практическое занятие	1,5	Техника передачи бросков в движении; опеки игрока без мяча
17		Практическое занятие	1,5	Техника ведения и передачи в движении
18		Практическое занятие	1,5	Техника передач одной рукой споворотом и отвлекающим действиям на передачу
19		Комбинированное занятие	1,5	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом
20		Практическое занятие	1,5	Техника отвлекающих действий на бросок
21		Практическое занятие	1,5	Техника передачи ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
22		Практическое занятие	1,5	Техника выбивания мяча после ведения
23		Практическое занятие	1,5	Техника атаки двух нападающих против одного защитника
24		Комбинированное занятие	1,5	Выбивания мяча при ведении
25		Практическое занятие	1,5	Передачи одной рукой споворотом
26		Практическое занятие	1,5	Прием нормативов по технической подготовке
27		Практическое занятие	1,5	Передачи в движении в парах
28		Практическое занятие	1,5	Передачи в тройках в движении
29		Комбинированное занятие	1,5	Передачи в тройках в движении
30		Практическое занятие	1,5	Передачи в движении
31		Практическое занятие	1,5	Техника борьбы за мяч, отскокившего от щита

32		Практическоезанятие	1,5	Техникапередачмяча
33		Практическоезанятие	1,5	Техника передач мяча, быстрыйпрорывпослештрафногоброска
34		Практическоезанятие	1,5	Техника передач в движении,нападениечерезцентральногоигрок а
35		Практическоезанятие	1,5	Итоговоезанятие1-еполугодие
36		Комбинированноезан ятие	1,5	Техниканападениячерезцентрального, входящего в область штрафнойплощадки
37		Практическоезанятие	1,5	Закреплениечерезцентрального,заслоны
38		Практическоезанятие	1,5	Техникапередач.Разучиваниенападени я«тройкой»
39		Практическоезанятие	1,5	Техникапередач.Разучиваниенападени я«тройкой»
40		Комплексноезанятие	1,5	Приемнормативовпотехническойподготов ке
41		Практическоезанятие	1,5	Комбинациипривбрасываниимяча из-забоковойлинии.Заслоны.Техника
42		Практическоезанятие	1,5	Комбинациипривбрасываниимячаиз- забоковойлинии.Заслоны.Техника
43		Комбинированноезан ятие	1,5	Закреплениетехникиитактикивигре,бросков
44		Практическоезанятие	1,5	Закреплениетехникиитактикивигре,бросков
45		Практическоезанятие	1,5	Закрепление быстрого прорыва,заслонацентровымигроком,техника игры
46		Комбинированноезан ятие	1,5	Закреплениебыстрогопрорыва, заслонацентровымигроком,техникаигры
47		Практическоезанятие	1,5	Техникаплотнойзащиты,заслонасвыходом наполучение мяча от центрального,техника
48		Практическоезанятие	1,5	Техникаплотнойзащиты,заслонасвыходом на получение мяча отцентрального,техника
49		Практическоезанятие	1,5	Техникаотвлекающихдействийнаполучени и мяча с последующимпроходомпошит,передачиче рез центральногоигрока
50		Практическоезанятие	1,5	Техникаотвлекающихдействийнаполучени имячаспоследующим проходомпошит,передачичерезцентровог оигрока

51		Практическоезанятие	1,5	Техниканакрываниямячаприброске,наведени е защитника на центральногоигрока
52		Практическоезан ятие	1,5	Техникаборьбызамяч,отскочившегоотщита
53		Практическоезанятие	1,5	Техникаборьбызамяч,отскочившегоотщита
54		Комбинированноезан ятие	1,5	Техникаборьбызамяч,отскочившегоотщита
55		Практическоезанятие	1,5	Техника высоко летящего мяча однойрукой,нападениемдвумяцентрамииихвзаи модействие
56		Практическоезанятие	1,5	Техникавысоколетящегомячаодной рукой,нападениемдвумяцентрамииихвзаимодей ствие
57		Практическоезанятие	1,5	Передачанамаксимальнойскорости,нападени е двумя центрами
58		Комбинированноезан ятие	1,5	Передачанамаксимальнойскорости,нападени е двумя центрами
59		Практическоезанятие	1,5	Закреплениепройденногоматериала
60		Практическоезанятие	1,5	Закреплениепройденногоматериала
61		Практическоезанятие	1,5	Техникаведениянамаксимальнойскорости
62		Практическоезанятие	1,5	Техникаведениянамаксимальнойскорости
63		Практическоезанятие	1,5	Приемнормативовпотехническойиспециаль нойподготовки
64		Практическоезанятие	1,5	Техникадобиваниямячавкорзину
65		Практическоезанятие	1,5	Техникапередачвпарах,нападениятройкойса ктивнымзаслоном
66		Практическоезанятие	1,5	Техникабросковипередачвдвижении
67		Практическоезанятие	1,5	Ведения мяча, комбинации привыполненииштрафныхбросков
68		Практическоезанятие	1,5	Техникаборьбызамяч,отскочившегоотщита
69		Практическоезанятие	1,5	Броскивдвижении
70		Практическоезанятие	1,5	Соревнование.Игра
71		Практическоезанятие	1,5	Соревнование.Игра

72		Практическоезанятие	1,5	Итоговоезанятие
Ито го			108	

2. МИНИ-ФУТБОЛ

Содержаниеучебногоплана

1. Техника безопасности. Введение: Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

2. Общаяфизическаяподготовка.

Теория:Краткиесведенияо строении развитиии человеческогоорганизма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

1. Специальнаяфизическаяподготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно - мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

2. Техническаяи тактическаяподготовка.

Теория:Теоретическиеосновытехническогосовершенствования.Характеристикаигры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1; 3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

Психологическаяподготовка.

Теория:Способырегуляциипсихическогосостояния.

Практика:Упражненияна релаксацию.Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

Правила игры.

Правилаигры в футбол. Организацияигры в футбол. Основысудейской жестов. Судейство.

терминологии

Группа 11-14 лет

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	1	1		Лекция. Беседа.
Передвижения и остановки					
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	3	2-4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3	5-7		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
Удары по мячу					
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	3	8-10		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	3	11-13		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	3	14-16		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	3	17-19		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	3	20-22		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	3	23-25		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2	26-27		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	28-29		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	3	30-32		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	3	33-35		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

Остановка мяча					
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы	3	36-38		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	3	39-41		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
16	Остановка мяча грудью	2	42-43		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
17	Остановка летящего мяча внутренней стопой ноги	3	44-46		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
Ведение мяча и обводка					
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	3	47-49		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	3	50-52		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3	53-55		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	3	56-58		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча					
22	Выбивание мяча ударом ногой	3	59-61		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	3	62-64		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	65-66		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	2	67-68		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Вбрасывание мяча					
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	3	69-71		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Игра вратаря				
27	Ловля катящегося мяча	3	72-74		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего на встречу	3	75-77		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	3	78-80		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	81-82		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	83-84		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом					
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2	85-86		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Тактика игры					
33	Тактика свободного нападения	3	87-89		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	3	90-92		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением	3	93-95		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	3	96-98		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	99-101		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	3	102-104		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Подвижные игры и эстафеты					
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	105-108		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

3.ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.
Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх Российской Федерации
Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

2. Специальная физическая подготовка.

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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой» ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) участие в 2-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Группа 6 -10 лет

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	5
3	Техническая подготовка	10
4	Специальная физическая подготовка	16
5	Участие в соревнованиях	3
ИТОГО		36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	-	1
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	1
3	Техника передвижения на лыжах:		20	20
3.1	Скользкий шаг		4	4
3.2	Попеременный двухшажный ход		4	4
3.3	Спуск в стойке устойчивости		2	2
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		2	2
3.5	Поворот переступанием на месте		2	2
3.6	Торможение падением		2	2
3.7	Непрерывное передвижение до 3 км		2	2
4	Игры на лыжах		1	1
5	Специальная физическая подготовка		1	1
6	Общая физическая подготовка			
6.1	. Строевые упражнения		1	1
6.2	Общеразвивающие упражнения		1	1
7	Подвижные игры и эстафеты		4	4

8	Кроссовая подготовка		2	2
9	Контрольные проверки и соревнования		4	4
	Итого	2	34	36

Группа 11 -14 лет

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Техническая подготовка	8
4	Специальная физическая подготовка	16
5	Участие в соревнованиях	5
ИТОГО		36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	-	1
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	1
3	Техника передвижения на лыжах:		20	20
3.1	Скользкий шаг		4	4
3.2	Попеременный двухшажный ход		4	4
3.3	Спуск в стойке устойчивости		2	2
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		2	2
3.5	Поворот переступанием на месте		2	2
3.6	Торможение падением		2	2
3.7	Непрерывное передвижение до 3 км		2	2
4	Игры на лыжах		1	1
5	Специальная физическая подготовка		1	1

6	Общая физическая подготовка			
6.1	. Строевые упражнения		1	1
6.2	Общеразвивающие упражнения		1	1
7	Подвижные игры и эстафеты		4	4
8	Кроссовая подготовка		2	2
9	Контрольные проверки и соревнования		4	4
	Итого	2	34	36

5. ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.
Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Стойки игрока.
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу.
Прямые нападающие удары.
Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
Акробатические упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика подачи.
Тактика передач.
Тактика приёмов мяча

группа 15-18 лет

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общеразвивающие упражнения	12
3	Общая физическая подготовка	12
4	Техническая подготовка	26
5	Специальная физическая подготовка	22
6	Тактическая подготовка	23
7	Участие в соревнованиях	12
ИТОГО		108

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Кол-во	Формы контроля	Сроки проведения	Примечания
1	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
2	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		

	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
3	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
4	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
5	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
6	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Индивидуальная коррекция		

			выполнения.		
	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
7	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
8	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
9	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		

10	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
11	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в нападении.	1	Фиксирование результатов		
12	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
13	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите	1	Фиксирование результатов		
14	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
15	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение приема с подачи.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Фиксирование результатов		
16	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
17	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Командные действия в защите и нападении.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

18	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
19	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
20	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков против трех.	1	Фиксирование результатов		
21	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
22	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с	1	Фронтальный опрос.		

	мячом на развитие координации				
	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
23	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение нижнего приема.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
24	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра .трех игроков на трех	1	Фиксирование результатов		
26	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
27	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1	Фронтальный опрос.		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Индивидуальная коррекция		
28	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите на страховке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
29	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1	Фиксирование результатов		
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1	Экспертная оценка исполнения.		
30	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

	нападении и защите.				
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	1	Фиксирование результатов		
31	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
32	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
33	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
34-36	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	3	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	3	Индивидуальная коррекция выполнения.		

6. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Содержание учебного плана

1. Спортивная туристская подготовка

Виды спортивного туризма. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности, при проведении многодневного туристского слета (соревнований), похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Понятие о личном снаряжении туриста. Специальное туристское снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Специальное туристское снаряжение для занятий спортивным туризмом: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, роликов и т.д. на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки и т.д. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др.

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей учащихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное преодоление этапов, прохождения в связке в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, и с самостоятельным наведением перил; траверс; подъем-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховку с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2. Топография и ориентирование

Ориентирование по выбору (туристское). Условия.

Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Знакомство с картографическими видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды гор

изоталей,высотасечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Компас,типыкомпасов,устройство,правилаобращенияскомпасом.

Чтениекарты,определениеазимутадвиженияпокарте,движениепоазимуту,измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определениесторонгоризонта,прямаяиобратнаязасечка,техникабега,техникавзятияКП,техникаподходаи ухода сКП,отметкана КП.

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу,нахождениеориентировпозаданномуазимуту,движениепоазимуту.Определениеи контрольнаправленийспомощьюкомпасаикартыпообъектамместности.Ориентированиенамаркированной трассе.

3. Основыгигиены,перваяпомощь

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов ипутешествий.Сущностьзакаливания,егозначениедляповышенияработоспособностичеловекаиувеличениясопротивляемостиорганизмапростуднымзаболеваниям.Закаливаниезанятияхтуризмом,гигиеническиеосновызакаливания.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочногопроцесса.Подбородеждыиобувидлятренировкипоходов,уходзаними. Оказаниепомощипритравмах.Способымобилизациипострадавшего.Наложениежгута,ватно-марлевойповязки,обработкананприкровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; припростудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевыхотравлениях.

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации.Организациятранспортировкиипереноскипострадавшегозависимостиотхарактераиместаполучениятравмы,егосостояния,количестваоказывающихпомощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем напоперечныхпалках,переноскавдвоемнашестях(илилыжах)соштормовками,наносилках-плетенках изверевок,нашесте.Изготовлениеносилокизшестов,волокушийиз лыж.

4. Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка

Краткиесведенияостроениичеловеческогоорганизма(органыисистемы).Основныесведенияостроенииивнутреннихорганов.Кровеноснаясистема,сердцеисосуды,дыхание.Органы пищеварения.Нервнаясистема.Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышениеработоспособности.Совершенствованиефункцийорганизмачеловекаподвоздействиемзанятийспортивнымтуризмомиориентированием.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержаниеврачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля:самочувствие,сон,аппетит,работоспособность,настроение.Показанияипротивопоказаниякзанятиямразличнымивидамитуризма.Режимпитания.

Легкая атлетика: бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинныедистанции: девочки- 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности(кросс)2,5-5 кмпреодолениеместестественныхиискусственных препятствий.

Элементыакробатик:кувыркивперед,назад,встороны,вгруппировке,перекаты,стойканалопатках,мост.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способов ходьбына лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение налыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы насклонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложныепадения.

Скалолазание: индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость исложность; страховка партнера.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору».Ходьба на

лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Дистанция - пешеходная» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-5 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-5 раз.

Упражнения для развития ловкости: гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Упражнения для развития силы. Сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с тяговыми.

Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Туристские походы

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка кадров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчет о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Составление графика дежурств. Разжигание костра. Типы костров. Приготовление пищи на костре.

Рельеф реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео и фотосъемка в туристском походе.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения и инвентаря. Оформление спортивных разрядов участника похода.

Группа 6-10 лет

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<i>Спортивная туристская подготовка</i>	24	1	23
2	<i>Топография и ориентирование</i>	8	2	6
3	<i>Основы гигиены, первая помощь</i>	4	2	2
4	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	24	2	22
5	<i>Туристские походы (экскурсия)</i>	12	1	11
	ИТОГО	72	8	64

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теория	практика	
1	Спортивная туристская подготовка	24	1	23	Соревнования «Туристская полоса», контрольные упражнения
	1.1 Классификация видов спортивного туризма	1	1	0	
	1.2 Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	0	
	1.3 Техника безопасности и правила поведения туристов в занятиях	2	1	1	
	1.4 Личное снаряжение туриста	3	1	2	
	1.5 Групповое снаряжение туриста	3	1	2	
	1.6 Техническая подготовка вида «Дистанция -пешеходная»	20	2	18	
	1.7 Техническая подготовка вида «Дистанция -пешеходная-группа»	20	2	18	
	1.8 Туристские слеты и соревнования	3	1		
	1.9 Самостоятельная работа.	3		2	
				3	

2	Топографияи ориентирование	8	2	6	Задания в тестовой форме
	2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	3		1	
	2.2. Условные знаки спор тивных карт	6	3	3	
	2.3. Техника ориентирования	6	1	5	
	2.4. Тактика ориентирования	6	1	5	
3	2.5. Соревнования по спортивному ориентированию	6	2	4	Задания в тестовой форме
	Основы гигиены, первая помощь	4	1	3	
	3.1. Личная гигиена туриста	1		1	
	3.2. Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
4	3.3. Приемы транспортировки постр адавшего	1		1	Соревнования по физической подг отовке. Защита учебного проекта
	Общая и специальная физическая подг отовка	24	2	20	
	4.1. Строение и функции орган из человека	3	1	1	
	4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Самостоятельная работа.	3	1	1	
	4.3. Общая физическая подготовка.	18	0	18	
5	Туристские походы	2		2	Зачет
	5.1. Подготовка к экскурсии	2			
	5.2. Туристские экскурсии				
	5.3. Краеведение				
	5.4. Подведение итогов похода. Самостоятельная работа	1			
	ИТОГО за период обучения	72	18	64	

Группа 11-14 лет

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Спортивная туристская подготовка	24	1	23
2	Топографияи ориентирование	8	2	6
3	Основы гигиены, первой помощи	6	2	4

4	Общая и специальная физическая подготовка	34	2	32
5	Туристские походы	поход с 1 ночевкой		
	ИТОГО	72	7	65

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теория	практика	
1	Спортивная туристская подготовка	24	1	23	Соревнования «Туристская полосо», контрольные упражнения
	1.1 Классификация видов спортивного туризма	1	1	0	
	1.10 Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	0	
	1.11 Техника безопасности и правила поведения туристов в занятиях	2	1	1	
	1.12 Личное снаряжение туриста	3	1	2	
	1.13 Групповое снаряжение туриста	3	1	2	
	1.14 Техно-тактическая подготовка вида «Дистанция	20	2	18	
	-пешеходная»	20	2	18	
	1.15 Техно-тактическая подготовка вида «Дистанция	3	1		
	–пешеходная-группа»	3		2	
	1.16 Туристские слеты и соревнования			3	
	1.17 Самостоятельная работа.				
2	Топография и ориентирование	8	2	6	Задания в тестовой форме
	2.6. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	3		1	
	2.7. Условные знаки спортивных карт	6	3	3	
	2.8. Техника ориентирования	6	1	5	
	2.9. Тактика ориентирования	6	2	5	
	2.10. Соревнования по спортивному ориентированию	6		4	

3	Основы гигиены, первая помощь	4	1	3	Задания в тестовой форме
	3.4. Личная гигиена туриста	1		1	
	3.5. Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
	3.6. Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	
4	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22	Соревнования по физической подготовке. Защита учебного проекта
	4.4. Строение и функции органов человека	3	1	2	
	4.5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Самостоятельная работа.	3	1	2	
	4.6. Общая физическая подготовка.	18	0	18	
5	Туристские походы	12	2	11	Зачет
	5.5. Подготовка к походу	2	1		
	5.6. Туристские походы	11		11	
	5.7. Краеведение	1			
	5.8. Подведение итогов похода. Самостоятельная работа	1	1		
ИТОГО за период обучения		72		102	

4. Учебно-методическая и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книго-печатная продукция):

- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера — И, 1997.
- Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Былеев Л. В. Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- Литвинов М. Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,
- Миньков Н. Б., Игры и воспитание способностей. - М.,
- Осокина Т. И., Детские подвижные игры. - М.,
- Портных Ю. И., Спортивные и подвижные игры. - М.,
- Соловейчик С. Л., О интересах к способностям. - М., 1998.
- *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- *Евстратов В. Д., Виролайн П. М., Чукардин Г. Б.* Коньковый ход? Нет только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

- *Ермаков В. В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
 - *Лыжный спорт*/Под ред. В. Д. Евстратова Г. Б. Чукардина Б. И. Сергеева - М.: Физкультура и спорт, 1989.
 - *Манжосов В. Н., Огольцов И. Г., Смирнов Г. А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
 - *Манжосов В. Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
 - *Мищенко В. С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
 - Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
 - *Поварницин А. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
 - *Раменская Т. И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
 - Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
 - *Филин В. П., Фомин Н. А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 - *Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С.* «Футбол». - 3-е изд. испр. доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
 - *Андреев С. Н.* «Играй в мини-футбол». - М. советский спорт, 1999
 - *Лебедев Л. Г.* «Все о футболе. Справочник» - М.: Советский спорт, 2003
 - *Футбол: Правила игры.* - М.: Физкультура и спорт, 2005
 - *Спортивные игры.* Под ред. А. Комарова и В. Хомутского. М. Физкультура и спорт, 2010
 - *Колодницкий Г. А.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011
- Для информационного обеспечения программы в кабинете имеется аудио, видео оборудование, возможность выхода в интернет.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям. Для непрерывной реализации программы учащимся предлагаются занятия в дистанционном формате.

Интернет-ресурсы:

2. <https://vk.com/club193805728> адрес группы Д/О «Спортивный туризм» в ВК;
3. <https://vk.com/public190721348> адрес группы Д/О «Азимут» в ВК

Спортивная туристская подготовка:

- <https://www.youtube.com/watch?v=FdDh68VyVLIT> Туристские слёты и соревнования
- 4. <https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU> – Индивидуальные страховочные системы
- 5. <https://www.youtube.com/watch?v=1yTSbQTRJuQ&t=6s> - **Выбор** тактики на дистанцию
- 6. <https://www.youtube.com/watch?v=htEW2VRbkz0&t=7s> – Переправа маятника в связке
- <https://www.youtube.com/watch?v=LJPMsZRBRIE&t=2s> Подбор лыжного снаряжения для спортивного туризма
- 7. <https://www.youtube.com/watch?v=xIBqjwxrsnw&t=2s> Спортивные узлы
- 8. <https://www.youtube.com/watch?v=hdMswWKwt6Q&t=2s> Преодоление переправы в связке
- 9. <https://www.youtube.com/watch?v=l2sZjpN6q3s&t=3s> Приём сдёргивания перил.

Топография и ориентирование:

- <https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA> – Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия
- 10. <https://www.youtube.com/watch?v=0X52VjxBvuW&t=7s> Базовые упражнения для мелкой моторики
- https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE Спортивное ориентирование. Приём-упреждение
- <https://www.youtube.com/watch?v=bJPFxTKl3QY&t=5s> Спортивное ориентирование. Приём-бег в мешках.

Основы гигиены, первая помощь:

11. https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall первая доврачебная помощь
 12. <https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXcPM> При кровотечениях. ПМП при травмах.
- Общая и специальная физическая подготовка:**
13. <https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&t=2s> – Физическая подготовка
 14. <https://www.youtube.com/watch?v=YEpXJ00mPk&t=2s> – Специальные физические упражнения для спортивного туризма
- <https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&t=2s> Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц

Туристские походы:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s> Снаряжение для походов
- <https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo> Особенности личного снаряжения
15. https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s Виды костров

Демонстрационные печатные материалы:

- Таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- Компьютер и принтер;
- видеоматериалы;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- мячи двухсторонние игровые;
- сетка волейбольная со стойками;
- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мячей
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;