УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О.Г. Стебнева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных заня**

**тий**

**по дополнительной общеразвивающей программе**

 **«Познай себя»**

**по модулю**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**/35 учебных недель/**

*тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Принят

педагогическим советом

протокол № 1 от 28.08.2017 г.

Разработан

на методическом совете

протокол № 6 от 24.04.2017 г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**программного модуля «Олимпийская смена»**

**дополнительной общеразвивающей программы «Познай себя»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводный раздел «Знатоки Олимпизма»** | младший школьный возраст группа № 4 | средний школьный возраст группа № 2 | средний школьный возраст группа № 5 | старший школьный возраст группы № 1, № 3 |
| История развития Олимпизма:* история возникновения Олимпийских игр;
* Олимпийская символика;
* Олимпийские Чемпионы
* история Олимпизма в нашей стране
 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные Олимпийские принципы: * практическое применение олимпийских принципов в спортивной деятельности и повседневной жизни;
* техника безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности.
 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов в год | 2 | 2 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основной раздел «Олимпийские виды спорта»** | младший школьный возраст группа № 4 | средний школьный возраст группа № 2 | средний школьный возраст группа № 5 | старший школьный возраст группы № 1, № 3 |
| **Легкая атлетика** Правила поведения в беговом коридоре:* инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой

Знакомство с общей физической подготовкой:* значение ОФП для всестороннего физического развития
* общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Знакомство со специальной физической подготовкой: * общее представление о двигательном действии и создание установки на овладение им.
* упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости: беговые упражнения на месте и в движении, прыжковые упражнения на месте в движении, упражнения для овладения техники бега, прыжков и метания, упражнения в парах (с партнёром).

Знакомство с видами лёгкой атлетики:* бег на короткие, средние и длинные дистанции

барьерный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом, толкание ядра, метание мяча | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Футбол**Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке* инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом

Общее представление об игре: * основы футбола;
* правила игры, расстановка

***Техника владения мячом полевого игрока***Удары по мячу ногами* удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Остановки мяча* полная остановка
* неполная остановка

Ведение мяча* дриблинг, или ведение мяча толчками,

Вбрасывание мяча* вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места

*Техника владения мячом вратаря** ловля, отбивание, перевод и бросок мяча.
 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Волейбол**Правила поведения в спортивном зале. * инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом в условиях спортивного зала .

Общее представление об игре: * основы волейбола;
* правила игры, расстановка

Техническая подготовка* Перемещения и стойки.Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.
* Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений
* Отбивание мяча кулакомчерез сетку в непосредственной близости от нее.
* Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Техника защиты* Перемещения и стойки***;*** то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
* Прием сверху двумя руками;прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
* Прием снизу двумя руками:прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения
 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов в год | 3 | 3 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итоговый раздел - «Быстрее, выше сильнее!»**  | младший школьный возраст группа № 4 | средний школьный возраст группа № 2 | средний школьный возраст группа № 5 | старший школьный возраст группы № 1, № 3 |
| «От норм ГТО – к Олимпийским медалям»сдача нормативов ВФСК ГТО | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Турнир по футболу «Снежные поля России | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивные эстафеты с элементами волейбола «Быстрее, выше сильнее» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивный праздник «Равнение на Победу»* бег на короткие дистанции
* конкурс рисунков «Спорт во имя мира и добра»
 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов в год | 4 | 4 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего часов в год по программному модулю «Олимпийская смена»** | **9** | **9** | **9** | **9** |