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** |