Правительство Санкт-Петербурга

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 115 Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 115 Выборгского района
Санкт-Петербурга
протокол № 5 от 19.05.2021

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 115
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Г.В.Ананьина

_____

приказ № 153 от 28.05.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Общефизическая подготовка дисциплин »

(спортивные игры)

Возраст учащихся:12-15 лет
Срок реализации: 3 года

2021-2022

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности*** и предполагает ***общекультурный уровень*** освоения.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация отвечает задачам, поставленным Федеральным законом об образовании: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени» (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 ст.75).

Программа «ОФП дисциплин» (спортивных игр) для 12-15 лет включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа является комплексным подходом по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующим познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дополнительного общего образования.

Программа может рассматриваться, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» особое место в данной образовательной программе занимает процесс воспитания как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества, формирование у обучающихся чувства патриотизма, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Адресат программы: Учащиеся общеобразовательного учреждения ГБОУшколы №115 в возрасте 12-15 лет, отнесенных к *основной и подготовительной* группе здоровья, увлекающиеся игровыми видами спорта.

Цель программы – формировать активную, саморазвивающуюся личность, раскрывающую свои способности в процессе занятий и соревнований различных игровых видов спорта, формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Для достижения цели необходимо решить следующие ***задачи***:

Воспитательные

воспитывать дисциплинированность, доброжелательность в отношении к товарищам, честность, отзывчивость,

воспитывать смелость во время выполнения физических упражнений;

содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщать к общечеловеческим ценностям;
воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
Развивающие
развивать культуру движений;
обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
развить навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности,
развить навыки и умения самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Обучающие
выполнять программные требования по видам спортивной подготовки;
владеть основами техники и тактики волейбола;
владеть основами техники и тактики баскетбола;
владеть основами техники и тактики футбола;
правильно применять технические и тактические приемы в спортивных играх.

Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе. Для учащихся по программе первого года обучения специальной подготовки не требуется.
Группы могут быть составлены из детей с разницей в 3 года.
При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения соответствующие данному этапу обучения.

Срок реализации программы:3 года.

Режим проведения занятий

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
Программа рассчитана на 2 года.
1-й год обучения: 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа);
2-й год обучения: 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа).
3-й год обучения: 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа).

При реализации данной образовательной программы возможно применение электронного обучения и элементов дистанционных образовательных технологий.

В данной образовательной программе предусмотрена возможность проведения занятий с самостоятельным изучением и отработкой учащимися материала в объеме 50% от общего количества часов по заданному разделу/теме, при условии деления на подгруппы.

Примерное построение занятий по программе

1. Подготовительная часть: Тема занятия, техника безопасности на занятиях, настрой учащихся для работы, подготовка организма к физическим нагрузкам.
2. Основная часть: повторение и объяснение материала. Выполнение физических упражнений в соответствии теме занятий.
3. Заключительная часть: Упражнения на восстановления дыхания, гибкости, закрепление пройденного материала, подведение итогов занятия.
4. Подведение итогов занятия: Уборка спортивного инвентаря, задание на дом для закрепления темы занятий.

5. Для использования электронных образовательных ресурсов процессе обучения понадобится интернет, ноутбук

Данная образовательная программа предполагает, кроме учебных занятий, проведение в объединении: мероприятий связанных с игровыми спортивными дисциплинами, мини турниры по видам спорта.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения «спортивно-оздоровительной программы». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
уважать чужой труд и результатами труда, культурному наследию.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «спортивно-оздоровительной программы» и освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимать физическую культуру, как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимать здоровье, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимать физическую культуру, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области трудовой культуры:

добросовестность в выполнении учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональность планирования учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимать культуру движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

воспринимать спортивные соревнования как культурно -массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты
характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения «спортивно-оздоровительной программы». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет (6-10 классы),не имеющие специальной подготовки. Учащиеся имееют подготовительную или основную группы здоровья,все по медицинским показателям допущены к спортивным занятиям. За время обучения коллектив3 года должен сформироваться,как спортивная команда.

На освоение программы 1-й год обучения: 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа);
2-й год обучения: 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа).
3-й год обучения: 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год			34	64	204	Вторник Четверг Пятница

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1- го обучения (204 часов в год)

1 год обучения
204 часа в год
6 часов в неделю (вторник 15.45-17.45.;четверг 15.45-17.45; пятница 15.00-17.00)

№	Название разделы и темы	Количество часов				Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	Самостоятельная работа	
1.	Вводное занятие	2	-	2		Устный опрос.
2.	Общие вопросы теории игры	4	4	8		Устный опрос, тестирование
3.	ОФП	6	66	72		Самоконтроль, педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	4	35	39		Самоконтроль, педагогическое наблюдение, тестирование
5.	Техническая подготовка	4	26	30		Тестирование
6.	Тактическая подготовка	3	17	20		Тестирование, опрос

7.	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	3	19	22		Самоконтроль, тестирование, наблюдение
8.	Тестирование		4	4		
9.	Психологическая подготовка	2	3	5		Педагогическое наблюдение, самоконтроль
10.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2		Тестирование
	Итого:	30	174	204		

Учебный план 2-й год обучения (204часов в год)

2 год обучения
-204 часа в год
-6 часов в неделю

№	Разделы и темы	Количество часов				Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	Самостоятельная работа	
1	Вводное занятие (правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий)	2	-	2		Устный опрос, тестирование
2	Основы знаний	6	5	11		Самоконтроль, опрос
3	Общая физическая подготовка	5	69	74		Самоконтроль, педагогическое наблюдение, тестирование
4	Специальная физическая подготовка	4	38	42		Самоконтроль, педагогическое наблюдение, тестирование
5	Техническая подготовка	4	27	31		Тренировочные игры с увеличением времени
6	Тактическая подготовка	4	20	24		Тренировочные игры с увеличением времени
7	Индивидуальная подготовка	-	-	-		Домашняя подготовка
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	1	9	10		Учебные игры, участие в спортивных турнирах
9	Тестирование Баскетбол Волейбол футбол	0,5	0,5 1 1 1	4		Тестирование

10	Психологическая подготовка	2	2	4		Педагогическое наблюдение, самоконтроль
11	Итоговые занятия	2	-	2		Устный опрос
	Итого:	30,5	173,5	204		

Учебный план 3-й год обучения (204ч/г)

3 год обучения
-204 часа в год
-6часов в неделю

№	Разделы и темы	Количество часов				Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	Самостоятельная работа	
1	Вводное занятие (правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий)	2	-	2		Устный опрос, тестирование
2	Основы знаний	4	3	7		Самоконтроль, опрос
3	Общая физическая подготовка	5	72	77		Самоконтроль, педагогическое наблюдение, тестирование
4	Специальная физическая подготовка	5	36	41		Самоконтроль, педагогическое наблюдение, тестирование
5	Техническая подготовка	3	31	34		Тренировочные игры с увеличением времени
6	Тактическая подготовка	2	17	19		Тренировочные игры с увеличением времени
7	Индивидуальная подготовка	-	-	-		Домашняя подготовка
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	1	9	10		Учебные игры, участие в спортивных турнирах
9	Тестирование Баскетбол Волейбол футбол	2	2 1 1 1	7		Тестирование
10	Психологическая подготовка	2	3	5		Педагогическое наблюдение, самоконтроль

11	Итоговые занятия	2	-	2		Устный опрос
	Итого:	28	176	204		

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи, реализуемые на первом году обучения

Воспитательные

дать представление об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

обучить учащихся планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

обучить максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Развивающие

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Обучающие:

владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

обучить технике игры в защите и нападении в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол)

обучить основным правилам игры в баскетбол, волейбол, футбол.

Планируемые результаты освоения программы на первом году обучения

Личностные:

проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

знать и соблюдать правила техники безопасности и охраны труда;

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

. Метапредметные:

уметь анализировать результаты своей деятельности;

уметь работать с источниками информациями;

уметь искать и находить нужную информацию;

Предметные:

знать специальную терминологию в области физической культуры и спорта;

владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Особенности группы 1-го года обучения

Программа рассчитана на учащихся 12-15лет, не имеющих специальной подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья. Период от 12 до 15 лет характеризуется бурным развитием физических способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).
Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

Режим занятий: на освоение программы отводится 204 часа в год (30 часов теория;174 час часов практика 3 раза в неделю по2 академических часа (45 мин.).

Баскетбол 1-й год обучения

Nп/п	**Разделы и темы**	**Содержание программы**
1	Общефизическая подготовка: -ОРУ без предметов - упражнения с предметами - подвижные игры и эстафеты	*Теория:* История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. *Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.
2	Специальная подготовка	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением

		от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага. В различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте и с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 1800, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места. Добивание мяча в корзину.
3	Техническая подготовка: - Техника нападения: а) техника передвижения б) техника владения мячом	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

		Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.
4	Техника защиты: а) техника передвижения б) техника овладения мячом	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.
5	Техника защиты: а) техника передвижения б) техника овладения мячом	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещения к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.
6	Тактическая подготовка: - тактика нападения: а) индивидуальные действия	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

	б) групповые действия	Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи» Взаимодействие трех игроков – «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).
	в) командные действия	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
	-тактика защиты: а) индивидуальные действия	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.
	б) групповые действия	Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступание.
	в) командные действия	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита.
7	Контрольные игры и соревнования.	Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.
8	Контрольные испытания.	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Волейбол1-й год обучения

N п/п	**Разделы и темы**	**Содержание программы**
1		*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. *Практика:*

	Общая физическая подготовка а) гимнастические упражнения б) легкоатлетические упражнения в) спортивные игры	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный . Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90^0 и 180^0 с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега. Метания. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.
2	Специальная физическая подготовка**.** а) упражнения для привития навыков быстроты ответных действий б) упражнения для развития прыгучести в) упражнения для развития качеств, необходимых при	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Упражнение с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после

	выполнении приема и передачи	приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, (без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же,
	г) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
	д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
	е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в

		тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Тоже одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с

		последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180^0 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180^0. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.
3	Техническая подготовка. а) техника нападения - действия без мяча	*Перемещения и стойки* 1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед

	- действия с мячом	3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед 4. Двойной шаг вперед 5. Скачок вперед 6. Остановка шагом 7. Сочетание способов перемещений 8. Сочетание стоек и перемещений 9.Стартовая стойка в сочетании с перемещением 10. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед 11. Перемещения приставными шагами спиной вперед 12. Двойной шаг назад 13. Скачок назад, вправо, влево 14. Остановка прыжком 15. Прыжки 16. Сочетание способов перемещений 17. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами **1. Передача мяча сверху двумя руками.** Передача мяча, подвешенного на шнурке: а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. ***Передача мяча в парах:*** а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии направления и между линиями (расстояние до 4м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3,1-3-2 (расстояние до 3м). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень «маяк») с собственного подбрасывания. Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону. **2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке.** Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения. ***Подачи мяча.*** Подача нижняя прямая (нижняя боковая).

		Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач. ***Нападающие удары.*** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега. удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с1.2.3 шагов разбега. Нападающие удары с задней линии. Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстояние 2м. передачи в зонах 6-4,6-2,1-3 на расстояние 4м. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлении. передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-сверху). передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну). Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча наброшенного партнером. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. ***Подачи мяча.*** Нижняя прямая подача. Подача снизу подряд 5,10,20 попыток одним игроком.

		Подача в правую и левую половины площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач. **Нападающие удары**. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.
4	Техническая подготовка**.** а) техника нападения - действия без мяча **-** действия с мячом	*Перемещения и стойки* 1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая 2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед 3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед 4. Двойной шаг вперед 5. Скачок вперед 6. Остановка шагом 7. Сочетание способов перемещений 8. Сочетание стоек и перемещений 9.Стартовая стойка в сочетании с перемещением 10. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед 11. Перемещения приставными шагами спиной вперед 12. Двойной шаг назад 13. Скачок назад, вправо, влево 14. Остановка прыжком 15. Прыжки 16. Сочетание способов перемещений 17. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами 1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнурке: а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах***:*** а) стоя лицом в направлении передачи;

		б) в пределах линии направления и между линиями (расстояние до 4м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3,1-3-2 (расстояние до 3м). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень «маяк») с собственного подбрасывания. Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону. 2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения. Подачи мяча**.** Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега. удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с1.2.3 шагов разбега. Нападающие удары с задней линии. Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстояние 2м. передачи в зонах 6-4,6-2,1-3 на расстояние 4м. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлении. передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках,

		средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-сверху). передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну). Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча наброшенного партнером. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Подачи мяча**.** Нижняя прямая подача. Подача снизу подряд 5,10,20 попыток одним игроком. Подача в правую и левую половины площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач. Нападающие удары. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.
5	Техника защиты - действия без мяча -действия с мячом	Перемещения и стойки 1. стартовая стойка: основная низкая. 2. ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. 3. перемещение приставными шагами лицом вперед, боком вперед. 4. скачок вперед. 5. остановка шагом. 6. сочетание способов перемещения, перемещений с остановкой. 7. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 8. ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. 9. перемещение приставными шагами спиной вперед. 10. скачок назад, вправо, влево. 11. остановка прыжком. 12. падения и перекаты после падения (с места).

		13. сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. 14. сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же но после перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения. Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м)

Футбол 1-й год обучения

Nп\п	**Разделы и темы**	**Содержание программы**
1	ОФП	*Теория:* Знать общие основы футбола; Расширять представление о технических приемах в футболе. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку. Уметь играть по упрощенным правилам игры. *Практика:* Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.
2	Специальная подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
3	Техническая подготовка	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки, ведения и рывков. Удары на точность. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. Ведение мяча по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорение. Ложные движения (финты). Ложные движения туловища, ложный замах ногой. Ложная передача мяча партнеру.

		Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча.
4	Тактическая подготовка Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Обучение занимающихся правильному расположению на поле и умению выполнять основные тактические действия в защите и нападении. Простейшие комбинации – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании, при свободном и штрафном ударах. Зонный метод обороны. Персональная опека и комбинированная оборона. Групповые действия защитников. Взаимодействие защитника и вратаря.

Рабочая программа 2-го года обучения

Задачи, реализуемые на втором году обучения

Воспитательные:

обучить учащихся интересу к занятиям спортивными играми;

обучить трудолюбию, формировать умения соблюдать спортивный этикет;

дать представление о потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие:

развить устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях спортом;

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

развитие двигательной активности, координации движений, выносливости

Обучающие:

овладеть навыками составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;

овладеть навыками специальными знаниями, основными техническими элементами игры волейбол, баскетбол, футбол;

приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Планируемые результаты освоения программы на втором году обучения

Личностные:

уметь использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных занятий общефизической и специальной подготовке;

уметь анализировать технические и тактические действия при занятиях и соревнованиях спортивных играх;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Метапредметные:

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

уметь ориентироваться в содержании теоретических понятий в области физической культуры и правильно использовать их на практике;

уметь оценивать правильность выполнения задания;

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Предметные:

уметь вести двухстороннюю игру с соблюдением правил.

овладевать техническими и тактическими действиями и навыками;

понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

уметь выполнять судейство по видам спорта (волейбол; баскетбол, футбол).

Особенности группы второго года обучения. В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, успешно прошедшие программу первого года обучения, согласно данным тестирования.

При условии, что учащиеся последовательно и систематически занимались на занятиях кружка спортивные игры, учащиеся приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями Второй год обучения по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности. В процессе занятий спортивными играми к окончанию второго года обучения развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.). У учащихся развивается чувство коллективизма, так как спортивные игры, это командная игра.

Рабочая программа рассчитана на 204 часа в год (30,5 часов – теория, 173,5 часов – практика). Занятия по образовательной программе проводятся 3 раза в неделю в объеме академических часов (по 45 минут).

Баскетбол 2-й год обучения

Nп\п	Разделы и темы	Содержание программы
1		*Теория:* Уметь играть по упрощенным правилам игры. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции. Получить навыки технической подготовки волейболиста. Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите. *Практика:*

	Общефизическая подготовка: -ОРУ без предметов - упражнения с предметами - подвижные игры и эстафеты	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.
2	Специальная подготовка.	Ведение мяча с изменением направления после лови мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоколетящего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; снизу одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.
3	Техническая подготовка: - Техника нападения: а) техника передвижения	Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Ловля мяча руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с

	б) техника владения мячом	изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока). Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении. Передача мяча одной рукой из-за спины. Передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку после ведения , после ловли в движении. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на прорыв

Волейбол 2-й год обучения

Nп\п	**Разделы и темы**	**Содержание программы**
1	1. Общая физическая подготовка а) гимнастические упражнения б) легкоатлетические упражнения в) спортивные игры	*Теория:* Освоить технику верхних передач. Освоить технику передач снизу. Освоить технику верхнего приема мяча. Освоить технику нижнего приема мяча. Освоить технику подачи мяча снизу. Знать правила игры в волейбол. *Практика:* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный . Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90^0 и 180^0 с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега. Метания. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по

		воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.
2	Специальная физическая подготовка. а) упражнения для привития навыков быстроты ответных действий б) упражнения для развития прыгучести в) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи г) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Упражнение с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, (без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

	д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Тоже одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение

		правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180^0 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

		Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180^0. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.
3	Техническая подготовка. а) техника нападения - действия без мяча -действия с мячом	Перемещения и стойки 1. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки 2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами 3. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости 4. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении Передача мяча сверху двумя руками. передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстояние 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстояние 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180^0. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера.

		Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад за голову. Передача мяча с собственного подбрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну). Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке. Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Верхняя боковая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких, коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а)стоя на коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а)первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б)первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и

		вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180^0. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте. Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону. Подачи мяча. верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары из глубины площадки. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после остановки и во время разбега, с прыжка с места.
4	Техника защиты - действия без мяча	Перемещения и стойки 1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 2. скачок назад, вправо, влево. 3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения. 4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.

	- действия с мячом	5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. 6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. 7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча. Прием мяча; прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания

Футбол 2-й год обучения

Nп\п	**Темы и разделы**	**Содержание программы**
1	ОФП	*Теория:* Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции. История развития футбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Получить навыки технической подготовки футболиста. *Практика:* Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.
2	Специальная подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
3	Техническая подготовка	Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника.

		Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку, на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча. Вбрасывание мяча с разбега, с падением на руки.
4	Тактическая подготовка Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу.

Рабочая программа 3-го года обучения

Задачи, реализуемые на третьем году обучения

Воспитательные:

обучить учащихся интересу к занятиям спортивными играми;

обучить трудолюбию, формировать умения соблюдать спортивный этикет;

дать представление о потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие:

развить устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях спортом;

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

развитие двигательной активности, координации движений, выносливости

Обучающие:

овладеть навыками составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;

овладеть навыками специальными знаниями, основными техническими элементами игры волейбол, баскетбол, футбол;

приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Планируемые результаты освоения программы на третьем году обучения

Личностные:

уметь использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных занятий общефизической и специальной подготовке;

уметь анализировать технические и тактические действия при занятиях и соревнованиях спортивных играх;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Метапредметные:

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

уметь ориентироваться в содержании теоретических понятий в области физической культуры и правильно использовать их на практике;

уметь оценивать правильность выполнения задания;

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Предметные:

уметь вести двухстороннюю игру с соблюдением правил.

овладевать техническими и тактическими действиями и навыками;

понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

уметь выполнять судейство по видам спорта (волейбол; баскетбол, футбол).

Особенности группы третьего года обучения. В группу третьего года обучения зачисляются учащиеся, успешно прошедшие программу второго года обучения, согласно данным тестирования.

При условии, что учащиеся последовательно и систематически занимались на занятиях кружка спортивные игры, учащиеся приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями Второй год обучения по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности. В процессе занятий спортивными играми к окончанию второго года обучения развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.). У учащихся развивается чувство коллективизма, так как спортивные игры, это командная игра.

Рабочая программа рассчитана на204 часа в год (28 часов – теория, 176часов – практика). Занятия по образовательной программе проводятся 3 раза в неделю в объеме академических часов (по 45 минут).

Баскетбол 3-й год обучения

Nп\п	Разделы и темы	Содержание программы
1		*Теория:* Уметь играть по правилам игры. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции. Получить навыки технической подготовки баскетболиста

	Общефизическая подготовка: -ОРУ без предметов - упражнения с предметами - подвижные игры и эстафеты	Освоить техники перемещений, стоек,передач баскетболиста в нападении и в защите. *Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, с элементами сопротивления,с гимнастической скамейкой Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.
2	Специальная подготовка.	Ведение мяча с изменением направления после лови мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоколетящего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; снизу одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.
3	Техническая подготовка: - Техника нападения: а) техника передвижения б) техника владения мячом	Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Ловля мяча руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

		Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока). Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении. Передача мяча одной рукой из-за спины. Передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку после ведения , после ловли в движении. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Волейбол 3-й год обучения

Nп\п	**Разделы и темы**	**Содержание программы**
1	1. Общая физическая подготовка а) гимнастические упражнения б) легкоатлетические упражнения в) спортивные игры	*Теория:* Освоить технику верхних передач. Освоить технику передач снизу. Освоить технику верхнего приема мяча. Освоить технику нижнего приема мяча. Освоить технику подачи мяча снизу. Знать правила игры в волейбол. *Практика:* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный . Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90^0 и 180^0 с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.

		Метания. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.
2	Специальная физическая подготовка. а) упражнения для привития навыков быстроты ответных действий б) упражнения для развития прыгучести в) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Упражнение с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, (без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание

	г) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	(высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
	д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
	е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировани	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

		Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. Тоже одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение

		нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180^0 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180^0. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.
3	Техническая подготовка. а) техника нападения - действия без мяча	Перемещения и стойки 1. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки

	-действия с мячом	2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами 3. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости 4. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении Передача мяча сверху двумя руками. передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстояние 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстояние 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180^0. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера. Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад за голову. Передача мяча с собственного подбрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).

		Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке. Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Верхняя боковая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких, коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а)стоя на коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а)первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б)первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180^0. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в

		прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте. Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону. Подачи мяча. верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары из глубины площадки. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после остановки и во время разбега, с прыжка с места.
4	Техника защиты - действия без мяча - действия с мячом	Перемещения и стойки 1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 2. скачок назад, вправо, влево. 3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения. 4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. 5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. 6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. 7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с

		падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча. Прием мяча; прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания

Футбол2-й год обучения

Nп\п	**Темы и разделы**	**Содержание программы**
1	ОФП	*Теория:* Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции. История развития футбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Получить навыки технической подготовки футболиста. *Практика:* Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.
2	Специальная подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
3	Техническая подготовка	Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

		Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку, на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча. Вбрасывание мяча с разбега, с падением на руки.
4	Тактическая подготовка Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу.

Оценочные и методические материалы
Формы и методы контроля

Сроки	**Какие знания, умения, навыки контролируются**	**Форма контроля**	**Методы контроля**
Начало и конец года	Общая физическая подготовка	тестирование	Обработка полученных данных
Ежемесячный (каждый месяц)	Специальная физическая подготовка, индивидуальная техническая подготовка	Тестирование, участие в лицейских соревнованиях	Обработка данных Контрольное упражнение
Середина года	Общая физическая подготовка. Судейство.	Тестирование Судейство лицейских соревнований.	Обработка данных Теоретический анализ
Текущий (по мере изучения материала)	Специальная физическая подготовка. Тактическая, техническая подготовка.	Тренировочные игры с увеличенным временем.	Наблюдение Теоретический анализ
Итоговый	Оценка приобретенных навыков, умений знаний.	Участие в соревнованиях	Наблюдение Контрольное упражнение

Методическое обеспечение

№ п/п	**Название темы**	**Форма занятий**	**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**	**Техническое оснащение, дидактический материал**	**Форма подведения итогов**

1	ОФП	Тренировочное занятие	Контрольные упражнения.	с/инвентарь	тестирование
2	Баскетбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь баскетбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях
3	Волейбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в соревнованиях
4	Футбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь футбольные ворота, футбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях

Оценочные материалы. На различных этапах обучения используются различные ***виды и формы контроля***.

Форма предварительного контроля:

устный опрос

вводное тестирование физических качеств.

Формы текущего контроля:

наблюдение;

устный опрос;

самоконтроль;

взаимоконтроль;

тестирование.

Формы промежуточного контроля:

устный опрос;

тестирование.

Итоговые формы контроля:

диагностические карты (Приложение №1);

критерии освоения образовательной программы на каждый обучения (Приложение №2).

Формы подведения итогов реализации образовательного процесса (по завершению процесса обучения):

- тестирование физических качеств;
- тестирование знаний;
- тестирование знаний правил соревнований по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- итоговые и открытые занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и товарищеских встречах.

Текущая оценка знаний и умений учащегося производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Также в процессе каждого занятия учащимися осуществляется самоконтроль и взаимоконтроль.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие виды контроля :

- освоение учащимся техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат педагогических наблюдений фиксируется в диагностической карте два раза в году: в декабре (промежуточный этап контроля), в апреле-мае (итоговый этап). Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, самостоятельно разработанным педагогом на каждый год обучения. Анализ диагностических карт дает возможность педагогу оценить эффективность образовательного процесса, осуществить его коррекцию и доработку.

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные методы обучения и формы организации и проведения занятий(индивидуальные, групповые).

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1. освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
2. совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
3. воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки

Материально-техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина (нестандартная)
3. Скамейка гимнастическая
4. Гимнастические маты
5. Мяч малый (теннисный)
6. Мяч гимнастический
7. Скакалка гимнастическая
8. Палка гимнастическая
9. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой -
10. Мячи баскетбольные
11. Мячи волейбольные
12. Сетка волейбольная
13. Стойки волейбольные
14. Мячи футбольные
15. Аптечка медицинская
16. Спортивный зал – игровой
17. Спортивный стадион
18. Секундомер
19. Измерительная лента

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПЕДАГОГОМ В СВОЕЙ РАБОТЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – 1986.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Введение в теорию физической культуры. – М.: ФиС, 1983.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.– М.: ФиС, 1985.
Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.,1998.
6. Железняк Ю.Д., Слунский П.Н. Волейбол в школе. – М.,1989.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.,1970.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
9. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Новоточин С.А. Настольный теннис: Школьная секция. – М.,2008.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988.
12. Спортивные игры /под ред. В.Д.Ковалева. – М.,Просвещение, 1988.
13. Теория спорта. – Киев: Высшая школа, 1987.
14. Теория и методика спорта / под общей ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова / уч. пособие для УОР. – М.: 1997.
15. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск, 1977.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.,1980.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ УЧАЩИМСЯ

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Спортивные игры /под ред. В.Д.Ковалева. – М.,Просвещение, 1988.
3. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы, *– М.: Просвещение, 2019г.*
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. *– М.: Просвещение, 2019г.*
5. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2018

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. От уроков физической культуры к ЗОЖ - Физическая культура http://interaktiveboard.ru/load/18-1-0-71
2. Министерство образования РФ: http://www.ed.gov.ru/; http://www.edu.ru/.
3.Учительский портал- международное сообщество учителей http://www.uchportal.ru/
3. Видеоуроки в интернет -для учителей http://videouroki.net/
4. Архив учебных программ и презентаций http://www.rusedu.ru/
5. Про Школу http://www.proshkolu.ru/

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
http://www.bibliotekar.ru библиотека
http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
http://www.uchportal.ru Учительский портал.
http://ballplay.narod.ru Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов**.
http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига.

Приложение №1

20_- 20_ учебный год ___ полугодие

Результаты освоения образовательной программы

_____

Учитель _____

№	Фамилия Имя	Знания								Умения								Социальная адаптация							
		1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	1.5.	1.6.	Итог	Уров.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	Итог	Уров.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	3.5.	3.6.	Итог	Уров
1								0	Н							0	Н							0	Н
2								0	Н							0	Н							0	Н
3								0	Н							0	Н							0	Н
4								0	Н							0	Н							0	Н
5								0	Н							0	Н							0	Н
6								0	Н							0	Н							0	Н
7								0	Н							0	Н							0	Н
8								0	Н							0	Н							0	Н
9								0	Н							0	Н							0	Н
10								0	Н							0	Н							0	Н
11								0	Н							0	Н							0	Н
12								0	Н							0	Н							0	Н
13								0	Н							0	Н							0	Н
14								0	Н							0	Н							0	Н
15								0	Н							0	Н							0	Н

(Пример: Максимальный балл (итого) -60, минимальный -6. До 24- низкий уровень; от 25-48- средний; 49-60 – высокий уровень)

1-4 низкий уровень

5-7 средний уровень

8-10 высокий уровень

Приложение № 2

Критерии освоения дополнительной общеобразовательной программы«...»... год обучения

Знания		Умения		Социальная адаптация	
1.1		2.1		3.1	
1.2		2.2		3.2	
1.3		2.3		3.3	
1.4		2.4		3.4	
1.5		2.5		3.5	
1.6		2.6		3.6	

Приложение №3

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Название реализуемой программы	**Направленность**	**Характеристика состава обучающихся (возраст детей, срок реализации, уровень освоения)**	**Раздел УМК***	**Вид методического материала**	**Форма методического материала****	**Название темы или раздела, к которой разработан методический материал**
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Направленность: Физкультурно-спортивная						
Спортивные игры	Физкультурно-спортивная	Возраст:12-15 лет Срок реализации: 3 года Общекультурный уровень освоения	***Нормативное обеспечение***	Образовательная программа		
				Календарно-тематические планы		
				План мероприятий		
				Инструкции по охране труда		
			Учебно-методические пособия для педагогов	Литература		По всем разделам
				Тематическая подборка, «Правила техники безопасности» Инструкции по ТБ	Тематическая папка	Вводное занятие
				Электронные ресурсы	ЭР	По всем разделам
				Тематическая подборка По видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол)	Тематическая папка, технологические карты	По всем разделам
			Учебно-методические пособия для учащихся	Литература	-	По всем разделам
				Спортивный инвентарь	Мячи по видам спорта, гимнастические	По всем разделам

					стенки, скамейки	
				Тематическая подборка	Тематическая папка По видам спорта; технологические карты	Правила игры в спортивные игры Судит соревнования
			Диагностические и контрольные материалы	Тесты по физической подготовленности	тесты	
				Карта оценки педагогом компетентности обучающегося	Диагностические карты	Контрольные и итоговые занятия
			Средства обучения	**Печатные:** Карточки по о.ф.п. Карточки по с.ф.п. Книги по спортивным играм Карточки по технике и тактике игр		
				Электронные образовательные ресурсы: обучающие электронные ресурсы методические образовательные ресурсы		

Приложение 4

Критерии освоения образовательной программы «Спортивные игры»
1 год обучения

Знания		Умения		Социальная адаптация	
1.1	Упращенные правила спортивной игры волейбол	2.1	Верхний и нижний прием мяча в волейболе	3.1	Навыки общения в коллективе
1.2	Упращенные правила спортивной игры баскетбол	2.2	Нижняя подача мяча	3.2	Умение вести себя на занятиях
1.3	Упращенные правила спортивной игры футбол	2.3	Ведение и передачи мяча в баскетболе	3.3	Умение слушать педагога
1.4	Оказание первой медицинской помощи	2.4	Ведение мяча и бросок мяча в кольцо в движении	3.4	Умение обходиться с чужой собственностью
1.5	Понятия о здоровом образе жизни	2.5	Ведение мяча в футболе	3.5	Умение задавать вопросы по теме
1.6	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми	2.6	Остановка и пас мяча в футболе	3.6	Умение знакомиться и знакомить

Критерии освоения образовательной программы «Спортивные игры»
2 год обучения

Знания		Умения		Социальная адаптация	
1.1	Уметь судить соревнования по волейболу	2.1	Умение применят тактику игры в волейбол	3.1	Умение доносить и обмениваться информацией
1.2	Уметь судить соревнования по баскетболу	2.2	Умение применят тактику игры в баскетбол	3.2	Умение уважительно относиться к мнению других людей
1.3	Уметь судить соревнования по футболу	2.3	Умение применят тактику игры в футбол	3.3	Умение самостоятельно выполнять задания
1.4	Организовывать занятия по О.Ф.П.	2.4	Умение делать верхнюю подачу в волейболе	3.4	Умение участвовать в коллективном обсуждении темы
1.5	Организовывать занятия по С.Ф.П	2.5	Умение делать результативные броски в баскетболе	3.5	Умение адекватно реагировать на замечания

1.6	Уметь пользоваться специальной литературой	2.6	Умение применять тактику и технику игры в футбол	3.6	Умение сотрудничать с педагогом и коллективом

Критерии освоения образовательной программы «Спортивные игры»
3 год обучения

Знания		Умения		Социальная адаптация	
1.1	Уметь судить соревнования по волейболу	2.1	Умение применят тактику игры в волейбол	3.1	Умение доносить и обмениваться информацией
1.2	Уметь судить соревнования по баскетболу	2.2	Умение применят тактику игры в баскетбол	3.2	Умение уважительно относиться к мнению других людей
1.3	Уметь судить соревнования по футболу	2.3	Умение применят тактику игры в футбол	3.3	Умение самостоятельно выполнять задания
1.4	Организовывать занятия по О.Ф.П.	2.4	Умение делать верхнюю подачу в волейболе	3.4	Умение участвовать в коллективном обсуждении темы
1.5	Организовывать занятия по С.Ф.П	2.5	Умение делать результативные броски в баскетболе	3.5	Умение адекватно реагировать на замечания
1.6	Уметь пользоваться специальной литературой	2.6	Умение применять тактику и технику игры в футбол	3.6	Умение сотрудничать с педагогом и коллективом

Приложение №5

Уровень общей физической подготовки

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Год обучения	уровень		
			н	с	в
гибкость	наклон вперед из положения сидя	1 2 3	4 5 6	8-10 9-12 11-13	15 18-20 19-21
координационные	челночный бег	1	8,6	8,4-8,8	7,4

способности	3х10м,с	2 3	8,2-8,1 8.2-8.0	8,0-7,5 8.0-7.4	7,3-7,2 7.2-7.1
скоростные способности	бег на 30м,с	1 2 3	5,5 5,2-5,1 5.1-4.9	5,3-5,0 5,0-4,7 4.6-4.9	4,4 4,3-4,2 4.2-4.1
скоростные силовые способности	прыжок в длину с места, см	1 2 3	180-185 185-190 190-195	190-205 205-210 210-215	215-220 220-230 230-240
силовые способности	Подтягивание, количество раз	1 2 3	3 4 5	7-8 9 9	10 11 12
выносливость	6-минутный бег,м	1 2 3	1100 1200 1250	1250-1300 1300-1400 1400-1450	1500 1500 1550

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (волейбол)

1. Вторая передача на точность из зоны

3 в зону 4 (10 попыток) 5 4 3

2. Вторая передача на точность в зону

2 стоя спиной к полету мяча 5 4 3

3. Подача верхняя прямая на точность

(5 попыток) 5 4 3

4. Первая передача (прием на точность с

расстояния 6 м (5 попыток) 5 4 3

5. Нападающий удар (из 5 попыток) 5 4 3

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (баскетбол)

1. «Змейка» с ведением мяча 2х15 м,

обводка ориентиров через 3 м(с)	8,4	8,7	9,0
2. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (с)	8,0	8,3	8,6
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4
4. Бросок в движении от средней линии два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	8	6	4
5. Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	22	20	19

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (футбол)

1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6,1	6,2	6,5
2. Вбрасывание мяча с места на дальность	16	15	13
3. Обводка трех стоек (через 12м) с ударом в цель с 6 м(с)	10	12	14
4. Челночный бег с мячом 5х30 м(с)	31,6	32,4	34,3
5. Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой)	70	65	60