

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 5
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю
Руководитель ОП ЦДТ «Пируэт»
ГБОУ гимназия им. С.В. Байменова города
Похвистнево
Т. И. Павлова
Приказ № 59
от « 7 » 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Планета» Абасов Р. Г.
Реализует: ПДО Инкина Г. Н., Пядеркин А.В.

Краткая аннотация

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры. Волейбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. 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.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в спортивной программе при освоении материала общих методических положений; от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень

важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. Баскетбол – спортивная игра, которая очень популярна среди студенческой молодежи и характеризуется обострившейся спортивной конкуренцией. Эта игра привлекает своей эмоциональностью, зрелищностью. Условия игры становятся контактными, активными, жёсткими. Баскетбол включает в себя большое количество разнообразных и сложных технико-тактических приемов. Несмотря на всю сложность этой игры, баскетбол обладает высокой динамичностью, а во всестороннем физическом развитии этот вид спорта является одним из самых эффективных. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Овладение такими сложными приемами, как подача в прыжке, атакующий удар, блокировка, требует хорошей координации. Освоение новых приемов заставляет мозг работать, образуя новые связи между нервными клетками, что становится отличной тренировкой не только для нервно-мышечного аппарата, но и для головного мозга. Футбол — это тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения.

Цель программы:

- укрепление здоровья,
- физического развития и подготовленности обучающихся,
- воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков,
- основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- обогатить знание техники игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена, навыками игры в баскетбол, волейбол, футбол на уровне компетентности;
- обучить технике и тактике спортивных игр, сформировать начальные навыки судейства;
- обучить правильному выполнению комплекса ОФП.

Развивающие:

- развить всестороннюю физическую подготовленность для укрепления здоровья обучающихся;
- развить технико-тактическое мастерство;
- развить функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);

- развить и повышать спортивную работоспособность обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-15 лет.

В этом возрасте в организме ребёнка происходит значительная перестройка, связанная главным образом с началом деятельности половых желёз.

Под влиянием деятельности этих желёз и изменений в деятельности других желёз внутренней секреции происходит интенсивный рост костной и мышечной систем; рост внутренних органов несколько отстаёт.

Неравномерность в развитии скелетной мускулатуры и внутренних органов проявляется в небольших нарушениях кровообращения. Поэтому подростки иногда испытывают головокружения, у некоторых наблюдается похолодание и даже небольшая синюшность конечностей, что через известное время проходит.

В этом возрасте наиболее существенные перемены происходят в нервной системе ребёнка. Вследствие большой перестройки организма мозг находится в состоянии повышенной возбудимости, а временами приходит в состояние пониженной активности.

Внешне это может проявляться в повышенной раздражительности, в резкой смене настроения, «беспричинных» слезах или нарочитой грубости, в неожиданных срывах поведения, немотивированных поступках и некоторой манерности.

Известное перенапряжение в деятельности нервной системы может привести к такому её состоянию, при котором любое обращение к подростку, направленное на его благо, встречает с его стороны отрицательное отношение (негативизм).

Учитывая эти возрастные особенности подростков, родители должны проявить в обращении максимум педагогического такта, действовать не столько приказом, сколько убеждением, разумным требованием.

Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо, поэтому важна смена деятельности. На занятиях по программе подача нового материала чередуется с внезапными и быстрыми передвижениями, прыжками, падениями и другими действиями. В связи с этим спортивные игры должны обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств

содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года.

- 1 год обучения – 108 часов (3,0 часа в неделю) (4 модуля по 27 часов каждый);
- 2 год обучения – 108 часов (3,0 часа в неделю) (4 модуля по 27 часов каждый);
- 3 год обучения – 108 часов (3,0 часа в неделю) (4 модуля по 27 часов каждый);

Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей детей:

- 1 год обучения – 12-13 лет;
- 2 год обучения – 13-14 лет;
- 3 год обучения – 14-15 лет.

Количественный состав групп:

- 1 год обучения – 15-20 человек;
- 2 год обучения – 12-16 человек;
- 3 год обучения – 12-16 человек.

Формы обучения:

- занятие;
- лекция;
- тренировки;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа. Одно занятие длится 40 минут.

Планируемые результаты

Личностные:

- способствовать формированию культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формировать потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- прививать к систематическим занятиям спортивными играми;
- воспитывать морально-волевые качества детей.

Метапредметные:

Познавательные:

- укреплять здоровье и закалять организм;
- развивать физические качества организма: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координационные возможности;
- развивать физические качества в общем плане.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей;
- демонстрировать достаточный уровень развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости;
- применять основные приемы техники в условиях игровых упражнений и двусторонних игр.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план 1-го года

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная подготовка обучения спортивным играм	27	9	18
2	Улучшение физической подготовленности средством спортивных игр	27	10	17
3	Начальное обучение технике и тактике в спортивных играх	27	10	17
4	Углубленное обучение технике и тактике в спортивных играх	27	10	17
	ИТОГО:	108	39	69

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100%

предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- программные требования,
- сдача нормативов,
- тестирование,
- контрольные нормативы.

Модуль 1 «Начальная подготовка обучения спортивным играм»

Цель: развитие физических качеств школьников и приобщение к систематическим занятиям с помощью спортивных игр.

Задачи:

Обучающие:

- разучивать основные правила и технические элементы в спортивных играх;
- ознакомить с тактическими взаимодействиями и значением их в спортивных играх;
- роль капитана команды, его права и обязанности.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств школьников;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в баскетбол, волейбол и футбол;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время занятий спортивными играми;
- подвижные игры.

Обучающийся должен уметь:

- играть в баскетбол, волейбол, футбол;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, баскетбол, волейбол, футбол);
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий спортивными играми.

Обучающийся должен приобрести навык:

- знание правил игры в баскетбол, волейбол и футбол.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	1	2	3	Контр.вопросы по правилам
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения
4	Тактическая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения в конце года
5	Игровые занятия	1	2	3	Контроль за выполнением правил игры
6	Психологическая подготовка	1	2	3	Беседа
7	Безопасность дорожного движения	1	2	3	Викторина, тестирование
8	Соревнования	1	2	3	Итоги игр
9	Итоговое занятие	1	2	3	Диагностика
Итого:		9	18	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности и правила поведения при занятиях спортивными играми.

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спортивной дисциплины. Основные закономерности спортивной разминки перед занятием, влиянием физических упражнений на организм. История возникновения баскетбола. Понятие о спортивном напитке и спортивной дисциплине, правила игры: разметка площадки, расстановка игроков, правила штрафного броска, технический фол, значение термина чек, понятие о двойном ведении.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Практика: Игра баскетбол.

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория: Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна

натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;

б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.

Использование финтов при наведении:

а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 5. Игровые занятия.

Теория: Эстафеты, подвижные игры, ловля, броски и передачи баскетбольного мяча, игра в баскетбол, стритбол 3х3.

Практика: Закрепление пройденного материала.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Теория: Общая психологическая подготовка заключается в формировании умения контролировать свои чувства во время игры - тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований:

- дыхание как средство расслабления;

- похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания;

- умение настраиваться на игру перед соревнованиями - мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или иной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Практика: Закрепление пройденного материала.

Тема 7. Безопасность дорожного движения.

Теория: С целью приобретения теоретических сведений о правилах безопасности дорожного движения проводятся беседы о правилах поведения на дорогах и улицах города, о личной безопасности и ответственности каждого. Обсуждение опасных мест по пути следования из дома к месту занятия. Типичные ошибки поведения детей на дорогах, приводящие к несчастным случаям и авариям. Места, где можно и нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, санках. Название и назначение распространенных дорожных знаков для пешеходов и водителей. Остановочный и тормозной путь, как он изменяется и от каких факторов зависит.

Практика: Закрепление пройденного материала.

Тема 8. Соревнования.

Практика: Эстафеты. Товарищеские игры в баскетбол и стритбол 3x3 между командами, равными по силе и возрасту. Следует использовать различные подводящие и баскетбольные упражнения в соревновательных условиях. Соревнования по баскетболу и стритболу.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

Модуль 2 «Улучшение физической подготовленности средством спортивных игр»

Цель: овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести определённые умения технических элементов.

Задачи:

Обучающие:

- разучивать основные правила и технические элементы в спортивных играх;
- ознакомить с тактическими взаимодействиями и значением их в спортивных играх;
- роль капитана команды, его права и обязанности.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств школьников;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в волейбол;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- правила по технике безопасности во время занятий спортивными играми.

Обучающийся должен уметь:

- играть в волейбол;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (эстафеты, подвижные игры, волейбол);
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий спортивными играми.

Обучающийся должен приобрести навык:

- знание правил игры в волейбол.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	1	2	3	Контр.вопросы по правилам
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения
4	Тактическая подготовка	1	2	3	Контрольные упражнения в конце года
5	Игровые занятия	1	2	3	Контроль за выполнением правил игры
6	Психологическая подготовка	1	2	3	Беседа

7	Безопасность дорожного движения	1	2	3	Викторина, тестирование
8	Соревнования	1	2	3	Итоги игр
9	Итоговое занятие	1	2	3	Диагностика
Итого:		9	18	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.

Теория: Овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спортивной дисциплины. Основные закономерности спортивной разминки перед занятием, влиянием физических упражнений на организм. История возникновения волейбола. Понятие о спортивном напитке и спортивной дисциплине, правила игры: разметка площадки, расстановка игроков, правила подачи, переход игроков, понятие о 3-х касаниях.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория: Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Практика: Игра в волейбол.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры - это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Тактика игры в волейбол:

- забросить мяч в пустую зону;
- сделать две сильных подачи, а затем слабую;
- выбор места для приема мяча;
- прием мяча с доводкой связующему в №3.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 5. Игровые занятия.

Теория: Эстафеты, подвижные игры, ловля, броски и передача - игра с нижней подачей, игра в волейбол, (используя нижнюю подачу, прием подачи, передачу).

Практика: Закрепление пройденного материала.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Теория: Общая психологическая подготовка заключается в формировании умения контролировать свои чувства во время игры - тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований:

- дыхание как средство расслабления;
- похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания;

- умение настраиваться на игру перед соревнованиями - мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или иной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Практика: Закрепление пройденного материала.

Тема 7. Безопасность дорожного движения.

Теория: С целью приобретения теоретических сведений о правилах безопасности дорожного движения проводятся беседы о правилах поведения на дорогах и улицах города, о личной безопасности и ответственности каждого. Обсуждение опасных мест по пути следования из дома к месту занятия. Типичные ошибки поведения детей на дорогах, приводящие к несчастным случаям и авариям. Места, где можно и нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, санках. Название и назначение распространенных дорожных знаков для пешеходов и водителей. Остановочный и тормозной путь, как он изменяется и от каких факторов зависит.

Практика: Закрепление пройденного материала.

Тема 8. Соревнования.

Практика: Эстафеты. Товарищеские игры в волейбол между командами, равными по силе и возрасту. Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях. Соревнования по волейболу.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория: Диагностика.

Практика: Открытое занятие, соревнования.

Модуль 3 «Начальное обучение технике и тактике в спортивных играх»

Цель: формирование устойчивого интереса к занятию по футболу и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и передачи мяча;
- обучить тактическим действиям.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Обучающийся должен уметь:

- овладеть основами техники футбола;
- проводить специальную разминку для футболистов.

Обучающийся должен приобрести навык:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	собеседование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1	2	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка	1	2	3	контрольные нормативы

7	Учебные игры. Соревнования	1	3	4	контрольные нормативы
8	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные нормативы
Итого:		8	19	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Гигиена футболиста. Самоконтроль школьников. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях футболом. История развитие футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол.

Практика: Игра в футбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки школьников. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Специальные технические приемы и передачи мяча, удары по воротам, передачи.

Практика: Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Тема 6. Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7. Учебные игры. Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в футбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Модуль 4 «Углубленное обучение технике и тактике в спортивных играх»

Цель: формирование всестороннее развитие личности школьника посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Обучающийся должен уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;

- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах контроля тренировочной нагрузки.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	собеседование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1	2	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
7	Учебные игры. Соревнования	1	3	4	контрольные нормативы
8	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные нормативы
Итого:		8	19	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развития волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6. Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7. Учебные игры. Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Учебный план 2-го года

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
5	Изучение и обучение основам техники и тактики в баскетболе	27	9	18
6	Изучение и обучение основам техники и тактики в волейболе	27	10	17
7	Изучение и обучение основам техники и тактики в футболе	27	10	17
8	Основы физической подготовки в волейболе	27	10	17
ИТОГО:		108		

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: Наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно,

не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- программные требования,
- сдача нормативов,
- тестирование,
- контрольные нормативы.

Модуль 5 «Изучение и обучение основам техники и тактики в баскетболе»

Цель: способствованию развития двигательных способностей при занятиях баскетболом у детей школьного возраста на втором году обучения.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных школьников;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола.

Обучающийся должен приобрести навык:

- тактических и технических знаний;
- приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	1	2	3	собеседование, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	1	3	4	контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1	2	3	контрольные нормативы
8	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные нормативы
Итого:		8	19	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

Теория: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с баскетбольными мячами. ОРУ в парах. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ со скакалкой.

Практика: Закрепление материала

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в баскетбол. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Практика: Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: 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. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

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

Практика: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Тема 7. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Теория: Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в баскетбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в баскетбол.

Модуль 6 «Изучение и обучение основам техники и тактики в волейболе»

Цель: овладению приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие умения и навыки детям школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России. Развивающие:
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

Воспитательные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Обучающийся должен уметь:

- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- владеть основами техники и тактики волейбола.

Обучающийся должен приобрести навык:

- тактических и технических знаний;
- приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	1	2	3	собеседование, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	1	3	4	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	1	4	5	программные требования,

					контрольные нормативы
6	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1	2	3	контрольные нормативы
7	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные нормативы
Итого:		7	20	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Теория: История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

Теория: ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

Практика: Закрепление материала

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Тема 4. Техническая подготовка. Тактическая подготовка

Теория: Значение технической и тактической подготовки в волейболе.

Практика: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теория: Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Тема 6. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Теория: Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Практика: Уметь играть по правилам. Освоить технику верхней прямой подачи мяча. Освоить технику нападающего удара. Овладеть навыками судейства. Уметь управлять своими эмоциями. Знать методы тестирования при занятиях волейбола. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели. Овладеть техникой блокировки в защите. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в волейбол.

Модуль 7 «Изучение и обучение основам техники и тактики в футболе»

Цель: овладению приёмами игры в футбол и приобрести хорошие умения и навыки детям школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры.

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника).

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать привитию ученикам организаторских навыков.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

расстановку игроков на поле;

- правила ввода мяча в поле;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять тактические перестановки;

- выполнять обманные действия “финты”.

Обучающийся должен приобрести навык:

- участие в соревнованиях по футболу различного масштаба;

- приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

-

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	3	4	собеседование, наблюдение
3	Техническая подготовка	1	5	6	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Тактическая подготовка	1	5	6	программные требования, контрольные нормативы
5	Контрольные испытания и соревнования	1	4	5	контрольные нормативы
6	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные нормативы
Итого:		6	21	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Основы знаний. Техника безопасности.

Теория: Вводное занятие. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития футбола в России. Правила игры и соревнований по футболу. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила игры в мини-футбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Практика: Игра в футбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекуты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе.

Практика: Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.

Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.

Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка

катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Тема 4. Тактическая подготовка

Теория: Значение тактической подготовки в футболе.

Практика: Выполнять простейшие групповые тактические действия .

Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.

Тема 5. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола. Соревнования по мини-футболу.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в футбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в футбол.

Модуль 8 «Основы физической подготовки в волейболе»

• **Цель:** физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- изучить основы техники и тактики игры.

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;

Воспитательные:

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- переход средней линии;
- обязанности судей.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке.

Обучающийся должен приобрести навык:

- участие в соревнованиях по волейболу различного масштаба;
- приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	собеседование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	1	3	4	программные требования, контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	1	4	5	собеседование, наблюдение, тестирование
5	Тактическая подготовка	1	4	5	программные требования, контрольные нормативы
6	Контрольные испытания и соревнования	1	3	4	контрольные нормативы
7	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные нормативы
Итого:		7	20	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Основы знаний. Техника безопасности.

Теория: Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки в волейболе.

Практика: Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Тема 4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя

прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тема 6. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по волейболу.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов игры в волейбол.

Учебный план 3-го года

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Закрепление основных технических и тактических элементов у школьников по баскетболу	27	9	18
2	Совершенствование физической подготовленности юных школьников на занятиях по волейболу	27	10	17
3	Детальное изучение техническим и тактическим элементам по футболу	27	10	17
4	Совершенствование владения основными приемами техники и тактики игры	27	10	17
	ИТОГО:	108		

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: Наблюдение, сдача нормативов, учебные игры и состязания.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством обязательных контрольных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- программные требования,
- сдача нормативов,
- тестирование,
- контрольные нормативы.

Модуль 9 «Закрепление основных технических и тактических элементов у школьников по баскетболу»

Цель: формирование умений и навыка у школьников в выполнении технических и тактических действий при занятиях баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- изучение правил, основы техники и тактики игры в баскетбол;
- роль команды и значение взаимопонимания для игры;
- роль капитана команды, его права и обязанности.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.

Воспитательные:

• способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в баскетбол;
- нормативы по СФП и технической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

• выполнять нормативы по СФП и технической подготовке как минимум на зачетном уровне

Обучающийся должен приобрести навык:

- знание правил, основы техники и тактики игры в баскетбол.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	собеседование, наблюдение
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по баскетболу	1	2	3	собеседование, наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	2	3	собеседование, наблюдение, тестирование
4	Гимнастические упражнения	1	2	3	программные требования,

					контрольные нормативы
5	Лёгкоатлетические упражнения	1	2	3	программные требования, контрольные нормативы
6	Подвижные игры	1	2	3	контрольные нормативы
7	Техническая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
8	Тактическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
9	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные испытания и соревнования
Итого:		9	18	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 2. История развития баскетбола. Правила игры и соревнований по баскетболу.

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в стритбол.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория: Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Практика: Игра в баскетбол.

Тема 4. Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц

ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Тема 7. Техническая подготовка.

Теория: Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Практика: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Теория: Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Практика: Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 9. Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Контрольные испытания и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу.

Модуль 10 «Совершенствование физической подготовленности юных школьников на занятиях по волейболу»

Цель: формировать всестороннее развитие личности школьника посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- воспитание волевых качеств.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характеристику игры;
- основные приёмы самоконтроля;
- программный теоретический материал.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- правильно выполнять изученные технические приемы;
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке, предусмотренные программой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Классификация упражнений	1	1	2	собеседование, наблюдение
3	Виды соревнований	1	1	2	собеседование, наблюдение

4	Гимнастические упражнения	1	2	3	контрольные нормативы
5	Лёгкоатлетические упражнения	1	2	3	контрольные нормативы
6	Подвижные игры	1	2	3	контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
8	Техническая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
9	Тактическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
10	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные игры и соревнования
Итого:		10	17	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория: Знакомство с детьми. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 2. Классификация упражнений.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 3. Виды соревнований.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 4. Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Практика: Практическое закрепление материала.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х 20м, 3х 30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до 1000м).

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки 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.

Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение

приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

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.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

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 (спрыгивания).

Тема 8. Техническая подготовка.

Теория: Подача мяча. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Блокирование. Тактика нападения.

Практика: Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед.

Скачок назад, вправо, влево.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Тема 9. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Система игры.

Практика: Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Тема 10. Итоговое занятие .Контрольные игры и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Модуль 11 «Детальное изучение техническим и тактическим элементам по футболу»

Цель: способствовать совершенствованию двигательных способностей школьников по средством футбола.

Задачи:

Обучающие:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в футбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по футболу.

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- правила игры в футбол и выполняет обязанности судьи на учебных занятиях;
- программный теоретический материал.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять нормативы по СФП и технической подготовке как минимум на зачетном уровне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- овладеть техникой и тактикой игры, их закрепление и совершенствование.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение

2	Классификация упражнений	1	1	2	собеседование, наблюдение
3	Виды соревнований	1	1	2	собеседование, наблюдение
4	Гимнастические упражнения	1	2	3	контрольные нормативы
5	Лёгкоатлетические упражнения	1	2	3	контрольные нормативы
6	Подвижные игры	1	2	3	контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
8	Техническая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
9	Тактическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
10	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные испытания и соревнования
Итого:		10	17	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Состав команды. Расстановка игроков. Передачи мяча.. Удаления. Предупреждение. Игра в парах. Выход из обороны. Выход мяча из игры.. Счет и результат игры. Правила футбола. Положение о соревнованиях.

Тема 2. Классификация упражнений.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в футболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.

Практика: Игра в футбол.

Тема 3. Виды соревнований.

Теория: Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: Игра в футбол.

Тема 4. Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.

Практика: Практическое закрепление материала.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег. Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х 20-30м, 3х 30-40м, 4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 7км.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Теория: Утренняя физическая зарядка. Перед матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

Практика: Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Тема 8. Техническая подготовка.

Теория: Техника нападения. Перемещения. Действия с мячом. Атакующие удары. Техника защиты. Действия без мяча. Прием мяча.

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Тема 9. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика нападения. Перемещения. Действия с мячом. Атакующие удары. Техника защиты. Действия без мяча.

Практика: Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций.

Позиционные нападения с изменением позиций.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Двусторонняя учебная игра

Тема 10. Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола. Соревнования по футболу.

Модуль 12 «Совершенствование владения основными приемами техники и тактики игры»

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством

дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- воспитание волевых качеств.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- программный теоретический материал;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающийся должен уметь:

- выполняет контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке, предусмотренные программой;
- принимает участие в организации и судействе соревнований по волейболу между объединениями.

Обучающийся должен приобрести навык:

- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	собеседование, наблюдение
2	Классификация упражнений	1	1	2	собеседование, наблюдение
3	Виды соревнований	1	1	2	собеседование,

					наблюдение
4	Гимнастические упражнения	1	2	3	контрольные нормативы
5	Лёгкоатлетические упражнения	1	2	3	контрольные нормативы
6	Подвижные игры	1	2	3	контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
8	Техническая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
9	Тактическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы
10	Итоговое занятие	1	2	3	контрольные испытания и соревнования
Итого:		10	17	27	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях.

Тема 2. Классификация упражнений.

Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 3. Виды соревнований.

Теория: Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: Игра в волейбол.

Тема 4. Гимнастические упражнения.

Теория: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.

Практика: Практическое закрепление материала.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Бег. Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х 20-30м, 3х 30-40м, 4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 7км.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Изучения подвижных игр.

Практика: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку.

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 (спрыгивания).

Тема 8. Техническая подготовка.

Теория: Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).

Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Нападающие удары. Техника защиты. Действия с мячом.

Практика: Действия без мяча. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).

Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тема 10. Итоговое занятие .Контрольные испытания и соревнования.

Теория: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемой игре. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание;
- *наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа ходов, этюдов, шашечных задач и комбинаций, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях;
- *практические методы:* проводятся экскурсии в какие - либо объединения, встречи с интересным человеком из области игры в шашки. Необходимо по программе проводить игровые программы познавательно-развлекательного характера, способствующие активизации учебного процесса. Развитию аналитического мышления способствует вариативность задач.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий на базах школ необходимо:

- Площадка или спортивный зал с разметкой, оборудованные двумя стойками (желательно стандартными, с подъемниками) и сеткой;
- Волейбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Свисток;

- Секундомер;
- Аптечка.

Для проведения занятий в оборудованных спортзалах необходимо:

- Площадка зал с разметкой, оборудованные двумя стойками (желательно стандартными, с подъемниками) и сеткой;
- Скакалки;
- Набивные мячи весом 1-2кг;
- Волейбольные мячи;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические маты;
- Теннисные или хоккейные мячи;
- Свисток;
- Секундомер;
- Аптечка.

Литература

Для педагога:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 2017.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2018.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2016.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр «Академия».2018.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2018 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2015.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2016г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2016. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2018.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2017.

10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 2016.

Для обучающихся:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.

2. Блондин, Кале-Жермен Анатомия упражнений для пресса. Основы персональной тренировки. 16 безопасных упражнений для мышц живота. Пошаговые иллюстрированные инструкции / Кале-Жермен Блондин. - М.: Эксмо, 2011. - 716 с.

3. Боголюбова, Н.М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н.М. Боголюбова. - М.: Юрайт, 2018. - 999 с.

4. Виктор, Сергеевич Плетников Особенности подготовки специалистов по физической культуре и спорту: теория и практика. Сборник научных трудов / Виктор Сергеевич Плетников. - М.: Издательские решения, 2007. - 281 с.

5. Виноградов, Г.П. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки / Г.П. Виноградов. - М.: Спорт, 2017. - 596 с.

6. Владимир, Петрович Губа Интегральные основы спортивной подготовки / Владимир Петрович Губа. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 364 с.

7. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки / С.И. Вовк. - М.: Физическая культура, 2007. - 297 с.

8. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Коллектив авторов. - М.: Спорт, 2016. - 989 с.

9. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - М.: Олимпийская литература, 2002. - 822 с.

10. Геннадий, Николаевич Германов Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО / Геннадий Николаевич Германов. - М.: Юрайт, 2017. - 451 с.