

Администрация муниципального района «Троицко-Печорский»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»  
пгт. Троицко – Печорск

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.



Утверждаю  
Директор МУДО «ЦВР»  
Е.С. Квасова

Приказ № 101 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

**Возраст детей – 14-17 лет  
Срок реализации – 1 год**

**Составитель: Шахтаров Павел Алексеевич**  
педагог дополнительного образования

пгт. Троицко-Печорск 2023 г.

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивные игры"(далее программа)**физкультурно-спортивной направленности**, разработана с учетом:

- ✓ Закона РФ и РК «Об образовании»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- ✓ Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- ✓ Устава МУДО «ЦВР»;
- ✓ Приказа Минпросвещения РФ от от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Минпросвещения РФ от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- ✓ Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года №196»;
- ✓ Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) в Республике Коми (приложение к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 года №07-13/63)

Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 14-17 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная, техническая и тактическая подготовка.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по программе «Спортивные игры» позволяют учащимся получить определённые навыки спортивных игр в волейбол, баскетбол и мини-футбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий обучающиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Отличительные особенности** программы может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в

мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Адресат программы:** программарассчитана для детей в возрасте 14 - 17 лет. Набор детей свободный при отсутствии врачебных противопоказаний, с согласия родителей или законных представителей.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый.

**Объем программы:** 180 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 год, 9 месяцев, 36 учебных недель.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в неделю по 2 занятия и 1 раз в неделю – 1 занятие. 1 занятие длится 45 мин, перерыв между занятиями 10 мин. Всего в неделю 5 часов.

**Особенности организации образовательного процесса:** состав группы постоянный. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по спортивным играм.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление физического здоровья, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта, воспитание личностных качеств через занятия спортивными играми.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- создать условия для приобретения знаний о технике и тактике спортивных игр;
- дать представления об основах физиологии и гигиены спортсмена;
- создать условия для приобретения знаний об основах профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- создать условия для приобретения знаний об основных задачах физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- развивать всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- развивать физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- развивать личностные качества: волевой характер, командный дух юных спортсменов, к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- развивать позитивное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**1.3. Содержание программы**

Учебный план

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1		1	
2	<b>Раздел 1. Мини-футбол</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	
	1.1 Общая и специальная подготовка футболиста	2	3	5	
	1.2 Изучение и совершенствование техники и тактики игры мини-футбол		28	28	
	1.3 Соревнования по мини-футболу		4	4	
	1.4 Контрольные испытания			2	Контрольные нормативы
3	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>65</b>	
	Общая и специальная подготовка баскетболиста		10	10	
	Изучение и совершенствование техники и тактики игры баскетбол		50	50	
	Соревнования по баскетболу		3	3	
	Контрольные испытания			2	Контрольные нормативы
4	<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>75</b>	
	Общая и специальная подготовка волейболиста		10	10	
	Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбол		60	60	
	Соревнования по волейболу		4	4	
	Контрольные испытания			1	Контрольные нормативы
	Всего:			180	

**Содержание учебного плана**

**Введение - 1 часа.**

*Теория.* Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях спортивными играми. Первая помощь при травмах (ушибах, растяжении связок ит. д.). Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Игры с заданием.

## **Раздел 1. Мини-футбол (39 ч)**

### **Тема 1.1 Общая и специальная подготовка футболиста - 5 часов**

*Теория (2 часа):* Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Федерация футбола России. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в мини-футбол.

*Практика (3 часов):* *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу-приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Полу-шпагат». Кувырок вперёд с прыжка. Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Легко-атлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. *Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». *Спортивные игры.* Баскетбол. Волейбол.

## **Тема 1.2 Изучение и совершенствование техники и тактики игры мини-футбол - 28 часов**

*Теория (в процессе занятия):* Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Понятие о тактической системе и стиле игры.

*Практика (28 часов): Техника игры в футбол.* Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения

внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактика игры в нападении:* организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. *Тактика игры в защите:* организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

*Практические занятия.* Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

*Командные действия.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. *Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. *Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### **Тема 1.3. Соревнования по мини-футболу - 4 часа**

*Теория (в процессе занятий):* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

*Практика (4 часа):* Игра между классами. Двухсторонняя игра между сборной командами. Контрольная игра по мини-футболу.

### **Тема 1.4. Контрольные испытания - 2 часа**

*Теория (в процессе занятий):* Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

*Практика (2 часа):* Тестирование по общей физической подготовке. Тестирование по технической подготовке.

## **Раздел 2. Баскетбол(65 часов)**

### **Тема 2.1. Общая и специальная подготовка баскетболиста - 10 часов**

*Теория (2 часа):* История возникновения баскетбола в России. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

*Практика (8 часов):* Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы и ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 20 до 40 м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения с мячами «Школа мяча». Упражнения для развития чувства мяча.



Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель.

Эстафеты с разными мячами. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. «Мяч среднему», «Попади в кольцо», «Гонка мяча», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. Игры с передачей и ловлей мяча. Игры с ведением мяча. Игры с бросками мяча в цель.

## **Тема 2.2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры баскетбол - 50 ч.**

*Теория (в процессе занятий):* Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Личная и общественная гигиена.

*Практика (50 часов):* Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. *Нападение.* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

*Защита.* Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Многократное выполнение технических приемов.

## **Тема 2.3. Соревнования по баскетболу - 3 часа**

*Теория (в процессе занятий):* Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в баскетбол, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по баскетболу. Правила игры. Судейская жестикуляция и терминология. Состав команды, форма игроков. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Практика (3 часа):* Игра между классами. Двухсторонняя игра между сборной командами. Контрольная игра по баскетболу.

## **Тема 2.4. Контрольные испытания - 2 часа**

*Теория (в процессе занятий):* Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

*Практика (2 часа):* Тестирование по общей физической подготовке. Тестирование по технической подготовке.

## **Раздел 3. Волейбол (75 часов)**

### **Тема 3.1 Общая и специальная подготовка волейболиста - 10 часов.**

*Теория (2 часа):* Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях по волейболу. Характеристика волейбола. Терминология в волейболе. Методы и средства ОФП. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Практика (8 часов):* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Игры с мячом. Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий и прыгучести. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Развитие ловкости и выносливости. Чередование тактических действий в нападении и защите. Подготовительные игры: «два мяча через сетку» с различными заданиями. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Игра с заданием.

### **Тема 3.2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбол - 60 ч**

*Теория (в процессе занятий):* Значение технической подготовки в волейболе. Понятие травм и их предупреждении. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Места занятий и инвентарь. Сетка и мяч. Упрощенные правила игры. Площадка для игры в волейбол. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.

*Практика (60 часов):* Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Передачи из глубины площадки для нападающего удара. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Учебная игра. Остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленным ударом (расстоянии 3-6 м); прием подачи нижней прямой. Сочетание перемещений и технических приемов. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4; Передача мяча в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника». Блокирование удара по подброшенному мячу с передачи. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); Прямой нападающий удар из зон 4, 2, 3. Подача мяча на точность. Прием подачи. Прием подачи нижней прямой, верхней прямой. Подача нижняя прямая в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах. Двухсторонняя игра. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Блокирование удара из зоны 4 по мячу подброшенного партнером; Подача из-за лицевой линии. Передача мяча в прыжке (вперед вверх). Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: от нижней прямой подачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. Прием мяча с падением, перекатом.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Передача, стоя спиной по направлению. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с

игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Выбор места и способа приема нижней и верхней подачи. Определение места и времени для прыжка при блокировании. Чередование верхней и нижней подач. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Передача мяча через сетку на «свободное место». Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Командные действия: прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

### **Тема 3.3 Соревнования по волейболу (4 часа)**

*Теория (в процессе занятий):* Судейская терминология и жесты. Счет и результат игры. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Судейство.

*Практика (4 часа):* Игра между классами. Двухсторонняя игра между сборной командами. Контрольная игра по волейболу.

### **Тема 3.4 Контрольные испытания (1 часа)**

*Теория (в процессе занятий):* Здоровый образ жизни и его значение. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

*Практика (1 час):* Тестирование по общей физической подготовке. Тестирование по технической подготовке.

## **1.4 Планируемые результаты**

В итоге реализации программы учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**и должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы учащиеся **смогут узнать:**

- значение игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**и смогут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в волейбол, баскетбол, мини-футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по спортивным играм.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1-2	Введение. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях с/играми.	2		
3-4	Удар по мячу головой, ногой. Передача мяча в движении. Остановка мяча подошвой. Учебная игра	2		
5-6	Роль капитана команды, его права и обязанности. <i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
7-8	Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра	2		
9-10	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Игра в волейбол.	2		
11-	Удары по мячу внутренней, внешней частью	2		

12	подъёма, внутренней стороной стопы. Учебная игра.			
13-14	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2		
15-16	Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность: на ходу двигающемуся партнёру.	1		
17-18	Акробатика. Упражнения на снарядах. Игровые задания с мячом. Учебная игра.	1		
19-20	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции. Игровые задания	1		
21-22	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Учебная игра.	2		
23-24	Удары по мячу головой, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Учебная игра.	2		
25-26	Жонглирование. Обводка стоек. Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.	2		
27-28	Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. <i>Игра между классами.</i>	2		
29-30	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
31-32	Круговая тренировка. Акробатика. Подвижные игры.	2		
33-34	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	2		
35-36	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	2		
37-38	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
39-40	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	2		
41-42	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола	2		
43-44	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
45-46	Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. <i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
47-48	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
49-50	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. <i>Сдача технических элементов футбола.</i>	2		
51-52	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
53-54	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
55-56	Командные действия. <i>Контрольная игра по мини-футболу.</i>	2		

57-58	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России. ОФП.	2		
59-60	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2		
61-62	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Способы ловли мяча. Ведение мяча в движении.	2		
63-64	<i>Тестирование по общей физической и технической подготовке.</i>	2		
65-66	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Повороты вперед и назад. Учебная игра	2		
67-68	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Учебная игра	2		
69-70	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, при встречном и параллельном движении. Учебная игра	2		
71-72	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости. Броски в кольцо двумя руками от груди с места. Учебная игра.	2		
73-74	Способы ловли мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Учебная игра.	2		
75-76	ОФП. Броски в кольцо в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2		
77-78	Броски в кольцо в движении. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча.	2		
79-80	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Учебная игра.	2		
81-82	ОФП. <i>Игра между командами.</i>	2		
83-84	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2		
85-86	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2		
87-88	Ведение мяча в движении, с изменением направления. Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра.	2		
89-90	Правила игры. Состав команды, форма игроков. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	2		
91-92	Розыгрыш мяча короткими передачами. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола.	2		
93-94	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Розыгрыш	2		

	мяча короткими передачами.			
95-96	Обучение основным приемам техники игры тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола.	2		
97-98	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами. Броски в кольцо.	2		
99-100	ОФП. Игры с передачей и ловлей мяча . Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		
101-102	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Розыгрыш мяча короткими передачами.	2		
103-104	ОФП. <i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
105-106	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	2		
107-108	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Броски в кольцо.	2		
109-110	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	2		
111-112	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	2		
113-114	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Учебная игра	2		
115-116	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Броски в кольцо двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	2		
117-118	Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. ОФП.	2		
119-120	<i>Тестирование по общей физической и технической подготовке.</i> Учебная игра.	2		
121-122	Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Учебная игра.	2		
123-124	<i>Контрольная игра по баскетболу.</i>	2		
125-126	Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях по волейболу. Характеристика волейбола. ОФП. Стойки в сочетании с перемещениями.	2		
127-128	<i>Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.</i> Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.	2		
129-130	Правила игры в волейбол. Состав команды. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Передача мяча в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях	2		
131-132	<i>Тестирование по общей физической и технической подготовке.</i> Остановка прыжком; сочетание перемещений и	2		

	технических приемов.			
133-134	Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку Верхняя и нижняя прямая подачи.	2		
135-136	Прием мяча сверху двумя руками: в парах направленного ударом (расстоянии 3-6 м) Верхняя и нижняя прямая подачи.	2		
137-138	Расстановка и переход игроков. Верхняя и нижняя прямая подачи. Прием сверху, снизу двумя руками. Учебная игра	2		
139-140	Судейская терминология и жесты. <i>Игра между командами.</i>	2		
141-142	Верхняя и нижняя прямая подачи. Прием сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	2		
143-144	Отбивание мяча кулаком через сетку Верхняя и нижняя прямая подачи. Учебная игра.	2		
145-146	<i>Общая физическая и специальная подготовка</i> Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Учебная игра.	2		
147-148	Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстоянии 3-6 м). Прием подачи нижней прямой.	2		
149-150	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2		
151-152	Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Учебная игра.	2		
153-154	Блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4; Прием сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	2		
155-156	<i>Общездоровья и специальная подготовка.</i> Блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4	2		
157-158	<i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
159-160	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Учебная игра.	2		
161-162	Начало игры и подача. Перемена подачи. Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. учебная игра.	2		
163-164	Выбор места и способа приема нижней и верхней подачи. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: от нижней прямой подачи.	2		
165-166	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2		
167-	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений.	2		



168	Блокирование удара из зоны 4 по мячу подброшенного партнером.			
169-170	<i>Общесфизическая и специальная подготовка.</i> Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.	2		
171-172	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Учебная игра.	2		
173-174	Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Игра.	2		
175-176	<i>Общесфизическая и специальная подготовка.</i> Учебная игра	2		
177-178	Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2.	2		
179-180	<i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
		<b>180ч</b>		

## 2.2. Условия реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Одна волейбольная сетка с металлическим тросом, с антеннами.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи - 5 шт.
5. Набивные мячи - 2 шт. - 3 кг; 4 шт.- 1 кг.
6. Баскетбольные мячи - 6 шт.
7. Футбольные мячи - 5 шт.
8. Шведская стенка, гимнастическое оборудование.
9. Ворота - 2 шт.
10. Баскетбольные щиты - 2 шт.
11. Скакалки - 11 шт.
12. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре. Методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Учебные карточки с заданиями, нормативы по контролю ОФП.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования без требований к категории, прошедший курсы повышения квалификации.

## 2.3. Методические материалы.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общесфизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

### **1. Основы методики обучения спортивных игр:**

- регулярность тренировочных занятий;
- план тренировочных занятий;
- принцип «от простого к сложному»;
- соответствие физических нагрузок для данной группы по их возможностям;
- чередование нагрузок и отдыха между упражнениями;
- последовательность обучения действий без мяча, с мячом;
- техника падения, техника самозащиты.

### **2. Правила организации и проведение соревнований:**

- соревнования проводятся согласно календарному плану;
- положение о соревнованиях;
- подготовка мест и соответствующего инвентаря;
- судейский аппарат;
- система проведения соревнований (круговая и с выбыванием);
- финансовые расходы;
- награждение победителей.

### **3. Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 17 лет**

*общая физическая подготовка:*

- а) бег 30,60 м;
- б) челночный бег 3\*10 м, сек;
- в) прыжок в длину с места;
- г) метание набивного мяча 3 кг из-за головы двумя руками сидя (м);
- д) прыжки через скакалку, 1 мин.;
- е) наклон вперед из положения сидя, см;

### **4. Уровень технической подготовки учащихся 11 – 17 лет**

*- техническая подготовка:*

- а) вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;

- б) чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий);
- в) подача нижняя и верхняя прямая в пределы площадки;
- г) подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая, 13-17 лет – верхняя прямая по зонам;
- д) прием подачи и первая передача в зону 3;
- г) первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях спортивными играми.

Развитие физических качеств.

Упражнения для развития различных групп мышц на занятиях спортивными играми

#### Физическая подготовка

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,3 и ниже
			12						5,2
			13	6,0	5,8 –	4,9		6,2 –	5,1
			14	5,9	5,4	4,8	6,3	5,5	5,0
			15	5,8	5,6 –	4,7	6,2	6,0 –	4,9
			16	5,5	5,2	4,5	6,1	5,4	4,9
			17	5,4	5,5 –	4,4	6,0	5,9 –	4,8
				5,1	5,1	4,3	5,9	5,4	
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	9,2 и ниже
			12						9,0
			13	9,3	9,0 –	8,3		9,6 –	8,9
			14	9,3	8,6	8,3		9,1	8,8
			15	9,0	9,0 –	8,0	10,0	9,5 –	8,7
			16	8,6	8,6	7,7	10,0	9,0	8,6
			17	8,2	8,7 –	7,5	9,9	9,4 –	8,5
				8,1	8,3	7,3	9,7	9,0	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12						190
			13		165 –	200		155 –	195
			14	145	180	205		175	198
			15	150	170 –	210	135	160 –	200
			16	160	190	220	140	180	205
			17	175	180 –	226	145	160 –	210
				195	195	230	155	180	

				200	190 - 205 196 - 225 205 - 228		157 158	165 – 185 158 - 180 160 - 185	
4	Выносли- вость	Прыжки через скакалку, 1 мин. (мин, сек.)	11 12 13 14 15 16 17	75 80 85 90 95 95 100	76- 109 81- 114 86- 119 91- 124 96- 129 96 - 134 101 - 139	110 115 120 125 130 135 140	90 95 100 105 110 115 115	91- 124 96- 129 101- 134 106- 139 111- 139 116 - 144 116 - 144	125 130 135 140 140 145 145
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15 16 17	2 и ниж е 2 3 5 6 7 8	6 - 8 6 - 8 5 - 7 7 - 9 8 - 10 9 - 10 9 - 14	10 и выше 9 9 10 11 11 15	4 и ниж е 5 6 7 8 13 14	8 – 10 9 – 11 10 – 12 12 – 14 12 – 14 14 14 - 17 15 - 17	15 и выше 16 14 16 16 18 18
6	Силовые	Метание набивного мяча 3 кг. из-за головы двумя руками сидя, м.	11 12 13 14 15 16 17	2,0 2,5 3,0 3,5 4,0 4,5 5,0	2,5 3,0 3,5 4,0 4,5 5,0 5,5	3 3,5 4,0 4,5 5,0 5,5 6,0	0,5 1,0 1,5 2,0 2,5 3,0 3,5	1,0 1,5 2,0 2,5 3,0 3,5 4,0	1,5 2,0 2,5 3,0 3,5 4,0 4,5

### Формы и методы обучения

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

##### **Эмоциональные методы:**

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

##### **Познавательные методы:**

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

##### **Волевые методы:**

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

##### **Социальные методы:**

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

#### **2.4. План воспитательной работы**

(Воспитательная работа проводится во внеурочное время)

№	Мероприятие	Сроки
1.	Викторина «Правила дорожного движения»	сентябрь
2.	«Рыцарский турнир»	февраль
3.	Беседа «День Победы»	май

#### **2.5. Формы аттестации/контроля**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической и технической подготовке зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

## 2.6. Оценочные материалы

№ п/п	Предмет оценивания	Формы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Вид контроля/ аттестации
1	Определение уровня начальных умений	Сдача нормативов	Уровень подготовки	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень (см. Приложение)	Входящий
2	Определение уровня знаний и умений по окончанию изучения темы	Сдача нормативов	Уровень подготовки	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень (см. Приложение)	Текущий
3	Определение уровня знаний и умений по окончании изучения программы	Сдача нормативов	Уровень подготовки	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень (см. Приложение)	Итоговый

### Список литературы

- 1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
8. Спортивные игры. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000г.
9. В.А. Лепешкин Волейбол в школе. Обучение тактики игры. М,2007 г.
10. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры. М. 2005г.
11. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г.Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
12. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
13. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
14. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- 15.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
- 16.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера).
17. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.
18. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
19. Научно методический журнал. Физическая культура в школе, 2006 /1 - 14 с., 2005 /3 – 36 с.
20. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

Приложение

**Контрольные нормативы по технической подготовке  
Уровень технической подготовки по волейболу**

№	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4
3.	Подача нижняя и верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3.	3
5.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3
6.	Подача на точность: 10-12 лет- верхняя прямая; 13-16 лет – верхняя прямая по зонам;	4

### Уровень технической подготовки по мини-футболу

№	Наименование	Возраст				
		12	13	14	15	16
1	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35	45-40	45-50
2	Жонглирование	70	100	130	150	170
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0	9,6	9,0

#### Условия выполнения упражнений по мини-футболу

1. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
2. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
3. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

### Уровень технической подготовки по баскетболу

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Ведение мяча на 20 м (сек.)</b>						
<b>11</b>	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
<b>12</b>	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
<b>13</b>	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
<b>14</b>	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
<b>15</b>	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
<b>16</b>	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
<b>17</b>	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4



<b>Штрафные броски (из 10 раз)</b>						
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
<b>Броски в движении после ведения (из 5 раз)</b>						
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3-4	2
16	5	4-5	3	5	3-4	2
17	5	4-5	3	5	3-4	2
<b>Броски с разных точек (из 20 раз)</b>						
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7
17	14	10-13	7-9	11	8-10	7

### **Общезначительная подготовка. Развитие физических качеств.**

**Быстрота:** бег с максимальной частотой шагов по разметкам 10-15 м.; «стартовые» ускорения (с высокого и низкого старта); повторный бег с максимальной скоростью на 30-60 м. с отягощением; эстафеты на короткие дистанции; бег с ускорением по сигналу; ускорения из разных исходных положений; челночный бег.

**Силовые способности:** комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями; опорные прыжки; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой; напрыгивание на возвышенность; спрыгивание; упражнения с набивными мячами; из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; приседание на правой (левой) ноге; прогибание туловища из положения лежа на животе; акробатические упражнения; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями.

**Выносливость:** равномерный бег умеренной интенсивности (до 1,5); повторный бег на дистанцию 200-400м; кроссовый бег до 3 км.; прыжки со скакалкой с продвижением вперед;

**Ловкость:** бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле; полосы препятствий; «челночный бег»; метание малых мячей на точность и дальность; подвижные игры.

**Гибкость:** комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

### **Специальная физическая подготовка**

**Быстрота:** ускорение с низкого и высокого старта, из положения старта с опорой на одну руку; «челночный бег»; эстафеты с передачей мяча в парах; бег «змейкой»

смаксимальной скоростью; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; прыжки вперед, назад, вправо и влево с доставанием рукой мяча, поднимаемого на разной высоте; опорные прыжки; акробатические упражнения; ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу.

**Ловкость:** акробатические упражнения (двойные – тройные кувырки вперед и назад); передача мяча над собой с продвижением вперед и назад по ограниченной опоре; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи; прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; передача мяча в стену по «разметкам»; передача мяча в стену на точность с продвижением вправо и влево приставными шагами; прыжки на месте с поворотом на 180 и 360; подвижные игры.

**Силовые способности:** прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; прыжки по разметкам с изменением направления движения; комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки в длину и в высоту с разбега; прыжки через скакалку; спрыгивание с последующим кувырком вперед; метание набивного мяча с различных исходных положений; бег вверх по наклонной плоскости; метание набивного мяча в парах, стоя спиной к партнеру; броски набивного мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку; выполнение технических действий и приемов игры в волейбол с дополнительным отягощением; силовые упражнения.

**Выносливость:** равномерный бег, чередующийся с ускорением; игра в волейбол по правилам (с увеличением времени игры); из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в быстром темпе; круговая тренировка; всевозможные эстафеты.

### **Упражнения для развития различных групп мышц на занятиях спортивными играми**

#### **Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук:**

- круговые движения в плечевых и лучезапястных суставах;
- отжимание от пола;
- броски мячей с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах;
- ходьба на руках (с помощью партнера);
- стойка на руках у стены (с помощью партнера), сгибание и разгибание рук.
- руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев.
- то же с вращением кистей в одну и в другую стороны.
- то же, но руки в стороны, скрестно.
- ритмический бег с хлопками (счет учителя: «Шаг, шаг, два хлопка!»).
- в беге пальцы в «замке» перед грудью. Покачивание кистями влево-вправо и вращение кистей в одну и в другую стороны.
- в беге пальцы в замке. При выпрямлении рук вперед - ладони наружу. При сгибании рук — ладони к груди.

#### **Упражнения для различных групп мышц (туловища и живота);**

- стоя на коленях, наклоняться назад, держа спину прямо;
- стоя на коленях, руки вытянуть вперед, одновременно с наклоном вправо сесть на пол слева, то же повторить в другую сторону;
- лежа на спине, приподнять ноги и поочередно сгибать и распрямлять их в коленях;
- лежа на спине, с разведенными в стороны руками, медленно поднимать ноги, пытаться достать ими до рук;
- лежа лицом вниз, опереться в пол согнутыми руками, поднимать туловище вверх, одновременно разгибая руки, в конце движения тело обязательно прогнуть;
- повиснув на перекладине, поднимать выпрямленные ноги.

#### **Упражнения предназначенные для укрепления мышц ног:**

- приседания на одной и двух ногах;

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, перескоки с одной ноги на другую;
- перепрыгивание через скамейку со стороны на сторону;
- стоя со скрещенными ногами, закинуть руки за голову, садиться на пол и вставать;
- прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол м/у бедрами и голенью перед прыжком – 130 – 140 );
- присед широкими выпадами вперед, в стороны;
- повторить все упражнения с грузом;
- запрыгивание на тумбу высотой 80 – 100см.;
- прыжки вверх ногами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах);
- прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед – прыжок;
- прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава;
- бег с высокоподнятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко);
- бег, забрасывая голень назад;
- бег, поднимая прямые ноги вперед;
- бег приставными шагами правым и левым боком в направлении передвижения;
- бег, перекрещивая ноги;
- бег спиной вперед;
- бег с поворотами по сигналу на 360;
- прыжки на левой, правой ноге;
- прыжки в приседе под счет учителя: «Влево, вправо, два вперед»;
- ходьба на четвереньках;
- из приседа поставить прямые руки вперед на пол и практически одновременно толчком обеими приблизить к ним ноги («лягушка»). Упражнение циклически повторяется 10— 12 раз;
- упор лежа сзади. Передвижение ногами вперед («паучок»);
- имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

Эти упражнения используют комплексно (отдельными блоками) на всем протяжении обучения, надо только варьировать длительность их выполнения.

#### **Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра:**

- лежа на бедрах поперек скамейки лицом вниз, зацепиться стопами за гимнастическую стенку и поднимать туловище вверх.

#### **Упражнения, помогающие мышцам расслабиться после тренировки:**

- лежа на полу, расслабить все мышцы;
- расслабленно опускать поднятые вверх руки;
- в стойке «березка» поочередно расслаблять ноги (сначала голень, затем бедро);
- стоя, поочередно расслаблять ноги, руки висят вдоль туловища;
- стоя на одной ноге, свободно размахивать другой вперед и в стороны;

#### **Упражнения с мячами «школа мяча»**

1. Держа мяч двумя руками снизу, подбросить его чуть выше головы, поймать и продолжить упражнение
2. То же, но мяч подбрасывается повыше
3. Ударить мячом об пол и после отскока поймать его двумя руками
4. Подбросить мяч и после отскока от пола поймать его двумя руками
5. Подбросить мяч двумя руками снизу, хлопнуть в ладоши и поймать мяч
6. То же, но успеть выполнить два хлопка
7. Подбросить мяч, присесть, коснуться пальцами пола, встать и поймать мяч
8. То же, но коснуться пола ладонями
9. Перебрасывание мяча из рук в руку
10. Держа мяч двумя руками у головы, ударом об пол с отскока выполнить передачу мяча партнеру
11. Бросить мяч в стену и поймать его при отскоке двумя руками

12. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и после отскока поймать двумя руками
13. Бросить мяч в стену, повернуться и поймать его
14. Стоя спиной к стене, бросить мяч назад-вверх в стену и, обернувшись, поймать двумя руками
15. Бросить мяч правой рукой под левую руку и поймать правой
16. То же левой под правую
17. Бросить мяч из-под ноги, опирающейся о стену, и поймать его одной рукой
18. То же без опоры ног.