



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

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивные игры" (далее программа) **физкультурно-спортивной направленности**. Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 11- 14 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**

Программа 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:** программа рассчитана для детей в возрасте 11 - 14 лет. Набор детей свободный при отсутствии врачебных противопоказаний, с согласия родителей или законных представителей.

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

**Объем программы: 144 часа в год**

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

**Форма обучения:** очная,

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия (45 мин с перерывом между занятиями 10 мин.) Всего **4 часа** в неделю.

**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. 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
3	<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>78</b>	
	Общая и специальная подготовка волейболиста		13	13	
	Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбол		60	60	
	Соревнования по волейболу		4	4	
	Контрольные испытания			1	Контрольные нормативы
	Всего:			144	

### 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. Баскетбол (65 часов)

##### Тема 1.1. 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 1.2. 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 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4x4, 5x5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Многократное выполнение технических приемов.

### **Тема 1.3. 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 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 час):* Тестирование по общей физической подготовке. Тестирование по технической подготовке.

## **Раздел 2. Волейбол (78 часов)**

### **Тема 2.1 Общая и специальная подготовка волейболиста - 13 часов.**

*Теория (2 час):* 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 (11 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, не-

обходимых 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 2.2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбол - 60 ч**

*Теория (в процессе занятий):* Значение технической подготовки в волейболе. Понятие о травмах 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 направленного 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 дей-

ствия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Поддача 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 2.3 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 2.4 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	Роль капитана команды, его права и обязанности. <i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
5-6	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Игра в волейбол.	2		
7-8	Акробатика. Упражнения на снарядах. Игровые задания с мячом. Учебная игра.	2		
9-10	Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. <i>Игра между классами.</i>	2		
11-12	Круговая тренировка. Акробатика. Подвижные игры.	2		
13-14	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола	2		
15-	Замечания, предупреждения и удаления игроков с	2		

16	поля. <i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>			
17-18	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
19-20	Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра	2		
21-22	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России. ОФП.	2		
23-24	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2		
25-26	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Способы ловли мяча. Ведение мяча в движении.	2		
27-28	<i>Тестирование по общей физической и технической подготовке.</i>	2		
29-30	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Повороты вперед и назад. Учебная игра	2		
31-32	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Учебная игра	2		
33-34	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, при встречном и параллельном движении. Учебная игра	2		
35-36	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости. Броски в кольцо двумя руками от груди с места. Учебная игра.	2		
37-38	Способы ловли мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Учебная игра.	2		
39-40	ОФП. Броски в кольцо в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2		
41-42	Броски в кольцо в движении. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча.	2		
43-44	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Учебная игра.	2		
45-46	ОФП. <i>Игра между командами.</i>	2		
47-48	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2		
49-50	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2		
51-52	Ведение мяча в движении, с изменением направления. Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра.	2		
53-	Правила игры. Состав команды, форма	2		

54	игроков. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.			
55-56	Розыгрыш мяча короткими передачами. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола.	2		
57-58	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Розыгрыш мяча короткими передачами.	2		
59-60	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбола.	2		
61-62	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами. Броски в кольцо.	2		
63-64	ОФП. Игры с передачей и ловлей мяча . Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		
65-66	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Розыгрыш мяча короткими передачами.	2		
67-68	ОФП. <i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
69-70	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	2		
71-72	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Броски в кольцо.	2		
73-74	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	2		
75-76	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	2		
77-78	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Учебная игра	2		
79-80	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Броски в кольцо двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	2		
81-82	Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. ОФП.	2		
83-84	<i>Тестирование по общей физической и технической подготовке. Учебная игра.</i>	2		
85-86	Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Учебная игра.	2		
87-88	<i>Контрольная игра по баскетболу.</i>	2		
89-90	Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях по волейболу. Характеристика волейбола. ОФП. Стойки в сочетании с перемещениями.	2		
91-92	<i>Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Перемещения различны-</i>	2		

	ми способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.			
93-94	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		
95-96	<i>Тестирование по общей физической и технической подготовке.</i> Остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.	2		
97-98	Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку Верхняя и нижняя прямая подачи.	2		
99-100	Прием мяча сверху двумя руками: в парах направленного ударом (расстоянии 3-6 м) Верхняя и нижняя прямая подачи.	2		
101-102	Расстановка и переход игроков. Верхняя и нижняя прямая подачи. Прием сверху, снизу двумя руками. Учебная игра	2		
103-104	Судейская терминология и жесты. <i>Игра между командами.</i>	2		
105-106	Верхняя и нижняя прямая подачи. Прием сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	2		
107-108	Отбивание мяча кулаком через сетку Верхняя и нижняя прямая подачи. Учебная игра.	2		
109-110	<i>Общая физическая и специальная подготовка</i> Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Учебная игра.	2		
111-112	Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстоянии 3-6 м). Прием подачи нижней прямой.	2		
113-114	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2		
115-116	Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Учебная игра.	2		
117-118	Блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4; Прием сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	2		
119-120	<i>Общefизическая и специальная подготовка.</i> Блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4	2		
121-122	<i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
123-124	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		

125-126	Начало игры и подача. Перемена подачи. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. учебная игра.	2		
127-128	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		
129-130	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2		
131-132	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Блокирование удара из зоны 4 по мячу подброшенного партнером.	2		
133-134	<i>Общefизическая и специальная подготовка.</i> Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.	2		
135-136	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Учебная игра.	2		
137-138	Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Игра.	2		
139-140	<i>Общefизическая и специальная подготовка.</i> Учебная игра	2		
141-142	Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2.	2		
143-144	<i>Двухсторонняя игра между сборной командами.</i>	2		
		<b>144ч</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 общефизической 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 прогрессирувания);
- 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 – 14 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 – 14 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, 13-14 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 – 14 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	6,0	5,8 –	4,9	6,3	5,5	5,0
			13	5,9	5,4	4,8	6,2	6,0 –	4,9
			14	5,8	5,6 –	4,7	6,1	5,4	4,9
			15	5,5	5,2	4,5	6,0	5,9 –	4,8
			16	5,4	5,5 –	4,4	5,9	5,4	
			17	5,1	5,1	4,3	5,8	5,8 –	
						5,4 –		5,3	
						5,0		5,8 -	
						5,3 -		5,2	
			4,9		5,7 -				
			5,0 -		5,1				
			4,6						
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	9,3	9,0 –	8,3	9,6 –	8,9	
			13	9,3	8,6	8,3	9,1	8,8	
			14	9,0	9,0 –	8,0	10,0	9,5 –	8,7
			15	9,0	9,0 –	8,0	10,0	9,5 –	8,7

			16 17	8,6 8,2 8,1	8,6 8,7 – 8,3 8,4 – 8,0 8,1 - 7,6 8,0 - 7,5	7,7 7,5 7,3	10,0 9,9 9,7 9,7 9,6	9,0 9,4 – 9,0 9,3 – 8,8 9,3 - 8,7 9,2 - 8,6	8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11 12 13 14 15 16 17	140 и ни- же 145 150 160 175 195 200	160 - 180 165 – 180 170 – 190 180 – 195 190 - 205 196 - 225 205 - 228	195 и выше 200 205 210 220 226 230	130 и ни- же 135 140 145 155 157 158	150- 175 155 – 175 160 – 180 160 – 180 165 – 185 158 - 180 160 - 185	185 и выше 190 195 198 200 205 210
4	Выносливость	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 ни- же 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 ни- же 5 6 7 8 13 14	8 – 10 9 – 11 10 – 12 12 – 14 12 – 14 14 - 17 15 - 17	15 и выше 16 14 16 16 18 18

6	Силовые	Метание	11	2,0	2,5	3	0,5	1,0	1,5
		набивного мяча	12	2,5	3,0	3,5	1,0	1,5	2,0
		3 кг.	13	3,0	3,5	4,0	1,5	2,0	2,5
		из-за головы	14	3,5	4,0	4,5	2,0	2,5	3,0
		двумя ру-	15	4,0	4,5	5,0	2,5	3,0	3,5
		ками сидя, м.	16	4,5	5,0	5,5	3,0	3,5	4,0
			17	5,0	5,5	6,0	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 СЛ. 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

**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

13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	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

### **Общefизическая 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» максимальной скоростью; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; прыжки вперед, назад, вправо и лево 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 разных 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.