

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

Рассмотрена
на заседании методического совета
протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 3 от 20 мая 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
Т.В. Финюкова
Приказ № 250 от 21 мая 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Игровые виды спорта.
Школьный спортивный клуб «Снежный барс»
(Новые места 2024)**

Уровень программы: стартовый

Форма реализации: очная

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Возраст: 7 – 12 лет

Программу разработал:

заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

Чукчукова Диана Хайдаровна

Педагог, реализующий программу:

Купцова Ирина Александровна, педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

Структура

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Игровые виды спорта»

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Планируемые результаты	9
1.4. Учебно-тематический план.....	11
1.5. Содержание учебно-тематического плана	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Формы аттестации/контроля	25
2.3. Оценочные материалы	26
2.4. Методические материалы	27
2.5. Условия реализации программы	29
2.6. Воспитательный компонент программы	32
3. Список литературы	34
Приложения.....	35

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровые виды спорта» является неотъемлемой и необходимой частью целостного образовательного процесса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45». Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

Двигательная активность является биологической потребностью ребенка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

В основу концепции данной программы положена идея: представление необходимых условий для формирования, укрепления и сохранения здоровья детей с младшего школьного возраста, придать занятиям развивающий характер и приспособить их под возрастные и психологические особенности детей.

Систематические занятия по программе будут способствовать приобретению учащимися знаний: о спорте и физической культуре, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения своего здоровья, о закалывающих процедурах, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по созданию высокооснащенных мест в дополнительном образовании по направлению «Школьный спортивный клуб».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровые виды спорта» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2002 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

– Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 12.07.2023 года № 1397-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;

– СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

– письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ)

– приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

– «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09.

Локальные акты МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

– Устав МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;

– Положение о проектировании, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;

– Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;

– Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с использованием

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45».

Настоящая программа входит в комплекс программ разного уровня освоения (стартового, базового продвинутого), объединенных по направлению «Школьный спортивный клуб». Срок освоения программы – 1 год. Принцип последовательного освоения комплекса программ, входящих в направление, позволяет учитывать разный уровень развития и заинтересованности тем или иным видом спорта, разную степень освоения материала детьми. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разноуровневое последовательное обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Дополнительность программы заключается в том, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы обусловлена тем, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. К тому же игровые виды спорта имеют существенное оздоровительное и прикладное значение. Они развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

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

Инновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности, развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение трех образовательных областей баскетбола, волейбола, футбола.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Профориентационная направленность программы предполагает удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, обеспечение его права на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и начальное профессиональное самоопределение. Это, в дальнейшем, будет способствовать успешной адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также позволит осуществить выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Адресат программы. Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 7-12 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрено.

Для детей младшего школьного возраста ведущей является игровая деятельность, поэтому программой предусмотрен игровой подход и применение здоровьесберегающих технологий. У детей в этом возрасте период устойчивого внимания короткий, поэтому программой предусмотрены разнообразные короткие активные упражнения, занятия направлены на развитие основных двигательных навыков: бег, прыжки, метание и т.д. Все эти движения являются основными элементами спортивных игр.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, однако функция дыхания остается все еще несовершенной. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Начиная с 10-11 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности.

Объём программы – 72 часа. Количество модулей программы – 2. Срок освоения программы – 1 год обучения. Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа с одной группой. Количество занятий в неделю – 1, количество часов неделю – 2. Возраст обучающихся – 7-12 лет.

Структура образовательного процесса по программе

Режим занятий при очном обучении

Год обучения	Кол-во часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	72	1	32	1	2x40 мин с перерывом 10 минут	2
		2	40	1	2x40 мин с перерывом 10 минут	2

Режим занятий при дистанционном обучении

Год обучения	Количество часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	72	1	32	1	2х30 мин с перерывом 10 минут	2
		2	40	1	2х30 мин с перерывом 10 минут	2

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством игровых видов спорта.

Задачи программы:

обучающие

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности.

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнерам и соперникам во время игр.

1.3 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные:

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметные:

- потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика, обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми.

Предметные:

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

будут знать:

-технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

научатся

- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по упрощённым и основным правилам

1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)	4	4	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	-	10	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие ловкости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

3.4.	Упражнения на развитие силы и выносливости	4	-	4	Выполнение упражнений
4.	Футбол	16	2	14	
4.1.	Техника безопасности во время занятий футболом.	2	2	-	Беседа, опрос
4.2.	Удары по мячу с места, с хода.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.5.	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
5.	Баскетбол	16	2	14	
5.1	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	2	-	Беседа, опрос
5.2	Перемещения и остановки	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.3	Ведение мяча на месте и в движении	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.4	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.5	Ловля и передача мяча.	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5.6	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
6.	Волейбол	12	2	10	
6.1	Техника безопасности во время занятий волейболом.	2	2	-	Беседа, опрос
6.2	Стойки игрока, перемещения в стойке	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
6.3	Приемы передачи мяча	2	-	2	Выполнение упражнений,

					контрольные нормативы
6.4	Тактика нападения и защиты	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
6.5	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
7.	Итоговое занятие Командная игра	6	-	6	Соревновательная игра
	Итого	72	10	62	

1.5 Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Практика: знакомство членов группы (игры на знакомство, на общение), рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля. Викторина «Путешествие по стране безопасности», беседа, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной положения лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Мяч волейбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Свисток

Скакалка

Тема 2.3. Акробатические упражнения

Практика: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 10, 15, 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости

Практика: Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Тема 3.2. Упражнения на развития быстроты

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Тема 3.3. Упражнения на развития ловкости.

Теория: Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Тема 3.4. Упражнения на развитие силы и выносливости.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями, утяжелителями.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Раздел 4 Футбол

Тема 4.1. Техника безопасности во время занятий футболом

Теория: Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

Форма контроля. Опрос, беседа, сообщения.

Тема 4.2. Удары по мячу с места, с хода

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

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Манишка

Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для мячей

Тема 4.3. Ведение и обводка. Отбор мяча

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для мячей

Тема 4.4. Вбрасывание мяча. Игра вратаря

Практика: Отработка ударов, вбрасывание мяча различными способами. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений, разбор игровых ситуаций.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте
Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для мячей

Тема 4.5. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Форма контроля. Участие в игре, наблюдение.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте
Манишка
Мяч мини-футбольный
Перчатки вратарские

Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для мячей

Раздел 5 Баскетбол

Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий баскетболом

Теория: Основы знаний. Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Форма контроля. Опрос, беседа, сообщения.

Тема 5.2. Перемещение и остановки

Практика: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Остановка в движении по звуковому сигналу Отработка перемещений и остановок.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Мяч баскетбольный

Свисток
Секундомер
Стойки для обводки
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для мячей

Тема 5.3. Ведение мяча на месте и в движении

Практика: Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Манишка

Мяч баскетбольный
Свисток
Стойки для обводки
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для мячей

Тема 5.4. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Отработка бросков.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Манишка

Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг

Мяч баскетбольный

Свисток

Секундомер

Стойки для обводки

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Тема 5.5. Ловля и передача мяча

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча. На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы. В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. *Передачи мяча:* скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Манишка

Мяч баскетбольный

Свисток

Секундомер

Стойки для обводки

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Тема 5.6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Форма контроля. Участие в играх, наблюдение.

Оборудование: Манишка

Мяч баскетбольный

Свисток

Секундомер

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Раздел 6 Волейбол

Тема 6.1. Техника безопасности во время занятий волейболом

Теория: Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Форма контроля. Беседа, опрос.

Тема 6.2. Стойки игрока - перемещения в стойке

Практика: Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Манишка

Мяч волейбольный

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Свисток

Секундомер

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Тема 6.3. Приемы передачи мяча

Практика: Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Манишка

Мяч волейбольный

Свисток

Секундомер

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Тема 6.4. Тактика нападения и защиты

Практика: Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги.

Нападение:

- обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);

- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- упражнения для развития быстроты перемещений;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Защита:

- взаимодействие игроков;
- определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий (см. Приложение).

Форма контроля. Наблюдение, выполнение упражнений.

Оборудование: Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Манишка

Мяч волейбольный

Свисток

Секундомер

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Тема 6.5. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Форма контроля. Участие в играх, наблюдение.

Оборудование: Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Манишка

Мяч волейбольный

Свисток

Секундомер

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

Раздел 7 Итоговое занятие

Практика: Проведение командных игр по видам спорта.

Форма контроля. Участие в играх, наблюдение.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой

Манишка

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч мини-футбольный

Перчатки вратарские

Свисток

Секундомер

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для мячей

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 2 учебных часа, первый модуль обучения – 32 часа (16 учебных недель), второй модуль обучения – 40 часов (20 учебных недель). Общее количество учебных недель – 36. Общее количество учебных дней – 235.

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, перемена – 10 минут.

Дата начала занятий первого модуля – 09 сентября, дата окончания – 31 декабря 2024г. Дата начала занятий второго модуля – 09 января, дата окончания – 31 мая 2025г.

Календарно-учебный график групп по программе «Игровые виды спорта» 2024/2025 учебный год

Педагог д/о: Купцова Ирина Александровна

Место проведения: спортивный зал, стадион, спортивная площадка (Лицей при УлГТУ № 45), малый спортивный зал, кабинет № 18 (теоретические занятия)

Время проведения занятий: в соответствии с приказом по лицейю.

Изменения расписания занятий: -

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата провед	Примеч
МОДУЛЬ I						
1	Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья.	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
2	Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
3	Техника безопасности во время занятий футболом	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
4	ОФП. СФП. Удары по мячу с места, с хода	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
5	ОФП. СФП. Удары по мячу с места, с хода	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
6	Удары по мячу с места, с хода	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
7	ОФП СФП Ведение и обводка. Отбор мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
8	ОФП СФП	0,5 0,5	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		

	Ведение и обводка. Отбор мяча	1		Контрольные нормативы		
9	Ведение и обводка. Отбор мяча	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
10	СФП Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений		
11	СФП Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
12	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
13	Игровая практика	2	Целостно-игров ое занятие	Командная игра		
14	Техника безопасности во время занятий баскетболом	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
15	ОФП СФП Перемещения и остановки	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений		
16	ОФП СФП Перемещения и остановки	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
МОДУЛЬ II						
17	ОФП СФП Ведение мяча на месте и в движении	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений		
18	ОФП СФП Ведение мяча на месте и в движении	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
19	ОФП СФП Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений		
20	ОФП СФП Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
21	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
22	ОФП СФП Ловля и передача мяча	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений		
23	ОФП СФП Ловля и передача мяча	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
24	Ловля и передача мяча	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
25	Игровая практика	2	Целостно-игров ое занятие	Командная игра		
26	Техника безопасности во время занятий волейболом	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
27	ОФП СФП Стойка игрока, перемещения в стойке	0,5 0,5 1	Комбинированн ое занятие	Выполнение упражнений		

28	ОФП СФП Стойка игрока, перемещения в стойке	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
29	ОФП СФП Приемы передачи мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
30	ОФП СФП Приемы передачи мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
31	Тактика нападения и защиты	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений Контрольные нормативы		
32	Тактика нападения и защиты	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
33	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Выполнение упражнений		
34	Итоговое занятие Соревновательная игра по футболу	2	Целостно-игровое занятие	Соревновательная игра		
35	Итоговое занятие Соревновательная игра по волейболу	2	Целостно-игровое занятие	Соревновательная игра		
36	Итоговое занятие Соревновательная игра по баскетболу	2	Целостно-игровое занятие	Соревновательная игра		
	Итого	72				

2.2. Формы аттестации/контроля

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Аттестация по дополнительной общеобразовательной программе проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению раздела в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

2.3. Оценочные материалы

Таблица контрольных нормативов ОФП.

№	Тесты	баллы					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Прыжок в длину с места (см.)	160	155	150	145	140	135
2.	Высота подскока (см.) (по Абалакову)	30	28	27	25	22	20
	Тройной прыжок (см.)	500	480	480	450	430	380
3.	Бег 20 м. (сек)	4,2	4,5	4,3	4,6	4,5	4,7
4.	Бег 300м.	1.16	1.20	1.20	1.24	1.25	1.29
5.	Бег 40 сек. (м.)	4,15	4	4	3,20	3,15	3,10
6.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	9,3	9,9	10,3	10,2	10,8

Таблица контрольных нормативов. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов. Футбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
	Упражнения для полевых игроков:						
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	9	9	7	7	4	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек	8	10	12	14	14	16

	и удар по воротам (сек).						
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

Таблица контрольных нормативов. Волейбол

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	5	7	8

2.4. Методические материалы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют

дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

- Игровые технологии - обеспечивают высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия. К ним относятся:

- помещения, отвечающие нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям (спортивный зал, малый спортивный зал);
- плоскостные сооружения (волейбольная площадка, спортивная площадка, стадион);
- мебель (рабочий стол, стулья, рабочее место педагога);
- материально-техническое обеспечение;
- учащиеся, желающие посещать объединение;
- организация работы с родителями (проведение совместных мероприятий – викторины, дискуссии, соревнования, конкурсы, экскурсии, участие в работе объединения оказание консультативной помощи);
- методическая литература;
- психолого-педагогическое сопровождение подростков.

Гигиенические требования к помещению

Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пилястр, полуколонн и т. п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в помещении – 14–15 °С, относительная влажность воздуха – 35–60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с. Для обеспечения нормального воздухообмена должно быть предусмотрено устройство приточно-вытяжной вентиляции с расчетом на подачу 80 м³ воздуха на одного занимающегося в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также максимально использовать проветривание помещения через фрамуги и форточки.

Помещение должно иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности помещения не менее 150 люкс.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для мячей	2

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 2-4 шт.;
- гимнастические маты 2-4 шт.;
- мячи теннисные – 20 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор - 1 шт.;
- табло перекидное – 1 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;

- магнитная доска – 1 шт.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

Психолого-педагогическое сопровождение

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период обучения по программе может осуществляться как самим педагогом дополнительного образования, так и, при необходимости, или запросу, педагогом-психологом и включает в себя:

- диагностика (психических процессов, творческих и личностных особенностей, эмоционального состояния и атмосферы в коллективе, удовлетворенности образовательным процессом).
- психолого-педагогическое просвещение (создание условий для повышения психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей).
- консультирование;
- коррекционно-развивающая работа (создание условий для раскрытия потенциальных возможностей ребенка).

Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы включает в себя, помимо основной и дополнительной литературы, научно-популярные периодические издания, такие как журналы и газеты, рекомендованные для ознакомления педагога, обучающихся и родителей, интернет-ресурсы:

- видеоматериалы, презентации, плакаты, лифлеты;
- Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
- СМИ <https://www.sport-express.ru/>
- Официальный сайт Федерации баскетбола Российской Федерации – <http://russiabasket.ru>
- <https://rfs.ru/projects/russian-football/akademiya-rfs>
- <https://vshkole.rfs.ru/>

2.6 Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях начального общего образования:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

– сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микрогруппам	Сентябрь
3	Праздничный концерт, посвященный Дню пожилого человека и Дню Учителя	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям и учителям	Октябрь
4	Интеллектуальный квиз «Знай наших»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей. https://www.youtube.com/watch?v=96gXf8-2Vnw	Ноябрь
5	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» в рамках Года семьи	Подготовка к спортивным эстафетам, название команды, девиз	Декабрь
6	«Ульяновская область: вчера, сегодня, завтра»	Ульяновская область: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.	Январь
7	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер, массажист»	Защита мини-проектов, созданных совместно с родителями	Март
8	Участие в акции «Международный субботник»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель

9	Просмотр фильмов/мультфильмов «От Олимпа до Атланты», «Олимпиадики», «Белка и Стрелка. Спортивная команда» и т.д.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май
---	---	---	-----

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. 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.
2. Андреев С.Я. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.
3. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
5. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Я. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
7. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
9. Кук, Малькольм 101 упражнение для юных футболистов. 7-11 лет / Малькольм Кук. - М.: АСТ, Астрель, 2001. - 128 с.

Приложения

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта - финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок,

уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается

в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде

начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, подготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю

(верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Контрольно-измерительные материалы

Баскетбол

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

3. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

4. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

5. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

6. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

7. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

8. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

9. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

10. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

Волейбол

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

Мини-футбол

1. Какая страна является родиной футбола? а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия

2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?

- а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

3. Мировые первенства по футболу проводятся:

- а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

7. Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?

- а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

8. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

6. Продолжительность игры в мини-футбол? а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут