


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина



Приказ № 116-ОД
от 16.06.2023 г.
Программа принята решением
методического совета
Протокол № 12 от 16.06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Игровые виды спорта»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14, 15-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Власов П.И.
методист,
Максимова Я.А.,
Михайлов В.М.,
Попова И.Б.,
Зайцева О.П.,
Пономаренко В.В.,
Патрикеев А.В.,
Шакурова Н.Ф.,
Щипитков П.А.,
Володина М.С.,
Титова О.В.,
Каратаева С.П.

педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2023 год

Содержание

1. Краткая аннотация	3
2. Пояснительная записка	3
3. Учебный план (баскетбол).....	6
4. Модуль «Общая физическая подготовка» (баскетбол).....	9
5. Модуль «Специальная физическая подготовка» (баскетбол).....	20
6. Модуль «Технико-тактическая подготовка» (баскетбол).....	23
7. Обеспечение программы	28
8. Список используемой литературы.....	29
9. Учебный план (волейбол).....	31
10. Модуль «Общая физическая подготовка» (волейбол).....	33
11. Модуль «Специальная физическая подготовка» (волейбол).....	44
12. Модуль «Технико-тактическая подготовка» (волейбол).....	47
13. Обеспечение программы.....	54
14. Список использованной литературы.....	54

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» направлена на овладение начальными навыками общефизической и специальной подготовкой по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол), в том числе истории Самарского края. Включает в себя 3 модуля баскетбол, 3 модуля волейбол.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровые виды спорта» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, то она нацелена на формирование жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении. Только увеличение двигательной активности, занятия спортом создают условия для позитивных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысят их интерес к занятиям физической культурой и спортом. физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Программа «игровые виды спорта» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;
- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- учет анатомио-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;

- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Цель программы: Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, всестороннее совершенствование двигательных способностей через занятия баскетболом и волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, игровых видах спорта (баскетбол и волейбол);
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в баскетбол и волейбол;
- обучить базовой технике и тактике баскетбола и волейбола.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей навыки самостоятельных, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Игровые виды спорта»: 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

Формы обучения: теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения: Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

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

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	10	32
2.	Специальная физическая подготовка	28	7	21
3.	Технико-тактическая подготовка	56	11	45
	ИТОГО	126	28	98

Учебный план по баскетболу для детей 15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	8	34
2.	Специальная физическая подготовка	28	6	22
3.	Технико-тактическая подготовка	56	8	48
	ИТОГО	126	22	104

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре лежа: исходное положение – упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью предмета (высота 8 см). Считается количество отжиманий за минуту;

Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки		мальчики			
	Бег по «восьмерке» 45 сек.						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа(кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчики
	Челночный бег 3x10м (сек)						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Нормативы по технике – тактической подготовке

Показатель	мальчики		девочки	
	10-14 лет	15-17 лет	10-14 лет	15-17 лет
Передвижения в защитной стойке (с)	9,1	10,1	9,3	10,3
Скоростное ведение (с, попадания)	14,0	15,0	14,3	15,3
Передача мяча (с, попадания)	13,2	14,2	13,5	14,5
Дистанционные броски (%)	27	28	27	28

Штрафные броски (%)	28	30	26	28
-----------------------	----	----	----	----

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

БАСКЕТБОЛ

Модуль «Общая физическая подготовка» (Далее-ОФП)

Цель: Достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях по баскетболу,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Прак-тика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Баскетбол». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	1,5	6	7,5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на гибкость	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на ловкость	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на быстроту	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
7	Упражнения на координацию движений	1	2,5	3,5	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие силовых качеств	1	2,5	3,5	Беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие прыгучести	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
10	Спортивные и подвижные игры	2	6	8	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, тестирование

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теори-я	Прак-тика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Баскетбол». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	1	6,5	7,5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на гибкость	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на ловкость	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на быстроту	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
7	Упражнения на координацию движений	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие силовых качеств	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие прыгучести	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
10	Спортивные и подвижные игры	1,5	6,5	8	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, тестирование

Содержание программы модуля

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Баскетбол». Техника безопасности на занятиях

Теория: Краткий рассказ о содержании дополнительной общеобразовательной программы

«Баскетбол».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

Развитие баскетбола в Самарской области. Лучшие баскетболисты Самарской области и города Сызрань.

Тема 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. Д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия

Практика:

Упражнение 1

Назначение: На воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимая их). 6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади угла; 4 – опуская ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами. 3. Отметить учащихся, успешно выполняющих задание.

Тема 4: Упражнения на гибкость

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика:

Упражнение 1

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза.

Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

Упражнение 3

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

Упражнение 4

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

Упражнение 5

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

Упражнение 6

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь.

Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 9

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 10

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище, но, не отрывая таза и ног от пола.

Тема 5: Упражнения на ловкость

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким – это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Задания выполняются из сочетания двух-трех различных упражнений.

1. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
2. Челночный бег вперед-назад.
3. Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
4. То же спиной вперед.
5. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
6. Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
7. Многоскоки – прыжки с подтягиванием колен к груди – прыжки со сгибанием ног сзади.
8. Бег прыжок с поворотом на 180° - бег – прыжок с поворотом на 360°.
9. Бег – бег короткими шагами – бег длинными шагами – бег семенящими шагами.
10. Ходьба скоростными шагами – ходьба с махами ног вперед – ходьба выпадами вперед.
11. Три прыжка на правой ноге – три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
12. Быстрый бег «по кочкам».
13. Быстрый бег «по кочкам» боком.
14. Бег – остановка – упор присев – перекат на спину и обратно.

Упражнения со скакалкой

1. Перепрыгнуть через барьер – пробежать через качающуюся скакалку – пробежать через вращающуюся скакалку.
2. Перепрыгнуть через барьер – сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку – пролезть под барьером.
3. Пробежать через вращающуюся скакалку – сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку – перепрыгнуть барьер – пролезть под барьером.
4. Прыжок через два барьера – колесо через барьер – прыжок через барьер – прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
5. Пролезть под барьером – выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) – выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с

одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

Упражнения с мячами

1. Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
2. то же, ударив мяч об пол;
3. то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
4. то же, из и.п. лежа на животе.
2. Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.
3. Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д.
4. Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката.
5. Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок 1, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

Упражнения с гимнастической скамейкой

1. Бег – бег на четвереньках – бег спиной вперед – прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги.
2. Подскоки приставными шагами – приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу – соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).
3. Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки – прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь – прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе – соскок с поворотом на 360° .
4. Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны – ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной – впереди над головой.
5. Обезать скамейки – передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам – прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку – из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку – руками перейти по полу на другую скамейку – соскок с разведением ног в стороны-вместе.
6. В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».
7. Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180° , колесо.

Тема 6: Упражнения на быстроту

Теория:

В соревнованиях по настольному теннису спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого теннисист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика:

Для развития быстроты в баскетболе применяются следующие игровые упражнения.

Старты из различных положений:

из положения сидя лицом вперед, назад

из положения лежа, на спине, головой вперед, назад

легкоатлетические упражнения:

бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени

Тема 7: Упражнения на координацию движений

Теория:

Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Упражнения в эстафетах

Старты из необычных положений:

сид ноги врозь

сид ноги врозь спиной вперед

присед руки в замке за головой

присед руки в замке за головой спиной вперед

Беговые задания с элементами гимнастики:

на середине дистанции лежит гимнастический мат. Бег до мата, кувырок, бег до стены, бег до мата, кувырок, передача эстафеты.

Задания с мячом

Выполняются в конце первой части беговой дистанции (когда спортсмен добегают до стены).

Мяч одновременно служит и эстафетной палочкой (то есть передается от завершившего бег спортсмена следующему участнику команды).

Тема 8: Упражнения на развитие силовых качеств

Теория:

Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и силовых качеств.

- передача мяча ногами в руки с подбрасыванием;
- прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге);
- прыжки через барьеры (на одной ноге);
- прыжки через барьеры зигзагом;
- бег с сопротивлением веревки в паре;
- упражнения с медицинским мячом;
- прыжки со скакалкой одинарные (двойные);
- прыжки через скамейку.

Тема 9: Упражнения на развитие прыгучести

Теория:

Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Комплексы упражнений для развития прыгучести

1-й комплекс:

- 1-я станция – прыжки через скакалку;
- 2-я станция – подбросить мяч, присесть, поймать мяч;
- 3-я станция – из положения лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;
- 4-я станция – прыжки в высоту через препятствие;
- 5-я станция – прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20-30 см;
- 6-я станция – из положения сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо.

2-й комплекс:

- 1-я станция – напрыгивание на небольшое возвышение;
- 2-я станция – кувырок вперед, поворот прыжком на 360°, кувырок назад;
- 3-я станция – из положения стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;
- 4-я станция- «кенгуру» (прыжки через параллельно натянутые резиновые бинты);
- 5-я станция – прыжок через набивной мяч с поворотом в воздухе;
- 6-я станция – встать в широкую стойку ноги врозь, руки за голову. Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка. С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

3-й комплекс:

- 1-я станция – прыжки в длину;
- 2-я станция – прыжки с доставанием высоко подвешенного предмета;
- 3-я станция – стоя на коленях, руки поднять вверх, выполнить наклон назад, стремясь коснуться руками пола;
- 4-я станция – прыжки через барьер;
- 5-я станция – прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате). Из положения на коленях, подпрыгнув (без помощи рук), принять положение «на корточках», затем прыжком вернуться в положение на коленях и т.д.;
- 6-я станция – из стойки ноги вместе наклониться вперед, обхватить ноги руками. Притягивать голову к коленям пружинистыми движениями, колени не сгибать.

Дозировка упражнений подбирается индивидуально с учетом возраста и подготовленности учащихся.

Тема 10: Спортивные и подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

36. *Игра «Скакалочная»* (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции {1 прыжок равен 1 баллу).

2. *Игра «Кенгуру»* (соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. Выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. *Игра «Высокая»* (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

4. *Игра «Длинная»* (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

Тема 11: Зачет по ОФП

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
	Бег по «восьмерке» 45 сек.		
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)		
	Прыжок в длину с места (см)		
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)		

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	маль чики
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						
	Челночный бег 3x10м (сек)						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						

Модуль «Специальная физическая подготовка» (Далее-СФП)

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- ;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной техникой ведения мяча правой и левой руками;
- владеть техникой перемещения в защитной стойке баскетболиста;
- правильно выполнять бросок по кольцу;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий баскетболом, умение организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств	4	1	3	Беседа, наблюдение
2	Упражнения для развития силы (общей, взрывной, скоростной)	4	1	3	Наблюдение, беседа
3	Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр (общая, специальная)	4	1	3	Игра, беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Собеседование, наблюдение, анкетирование
5	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	4	1	3	Беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча	3	0,5	3,5	Наблюдение, беседа
8	Итоговое занятие по освоению модуля	1	0,5	1,5	Устный опрос,

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств	4	1	3	Беседа, наблюдение
2	Упражнения для развития силы (общей, взрывной, скоростной)	4	1	3	Наблюдение, беседа
3	Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр (общая, специальная)	4	1	3	Игра, беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Собеседование, наблюдение, анкетирование
5	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	4	1	3	Беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития	4	1	3	Наблюдение, беседа

	физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча				
8	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП	3,5	3	0,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Содержание программы модуля

Специальная физическая подготовка

Тема 1: «Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств»

Бег с ускорением на 20-30 м., на 30-40 м. Бег с ускорением из различных исходных положений. Ускорение лицом – спиной. Броски и ловля баскетбольного мяча у стены, в парах. Скоростные толчки набивного мяча. Бег лицом – спиной, 2*3 м. Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей. Имитация соревновательных действий в рамках тактических взаимодействий с вводом мяча по сигналу. Подвижные и спортивные игры: «Защита укрепления», «Салка», «Метка в цель», ручной мяч, футбол, баскетбол.

Тема 2: «Упражнения для развития силы (общей, взрывной, скоростной)»

Броски и ловля набивного мяча (1 кг.). В парах: ловля и бросок набивного мяча, имитация нападающего удара, блока. Сгибание и разгибание рук в упоре о стену с толчком. Сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг. Прыжки на одной ноге. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на возвышение. Спрыгивание с высоты 40-50 см., с последующим прыжком, доставая подвешенный мяч. В парах: «Перетяни за черту». Ускорение с набивным мячом не менее 3-6 м. Ловля и броски набивного мяча (1 кг.) после перемещения лицом – спиной (2-3 м.).

Тема 3: «Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр (общая, специальная)»

Беговые упражнения на 15, 20, 30 м. с буксировкой груза (5-8 кг.). Медленный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (прессинг, и др.). Упор присев – упор лёжа и т.д. Игры «Белые медведи», «Салки», прыжки в низком приседе, гонка с выбыванием, «Белые медведи», прыжками в низком приседе.

Тема 4: «Упражнения для развития ловкости»

Подбрасывание и ловля малого мяча лёжа на животе. Ловля и передачи из положения сидя (расстояние 2-3 м.). Бросок мяча в стену, поворот на 360°, поймать отскочивший мяч.

Тема 5: «Упражнения для развития гибкости»

Стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру. Стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног.

Тема 6: «Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча»

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе. Ходьба на руках, ноги поддерживает партнер. Упражнения с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя. Многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом(особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Многократные

броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Тема 7: «Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча»

Ведение правой, левой рукой. Ведение в низкой, средней, высокой стойке. Ведение двух мячей поочередно, попеременно. Ведение с изменением направления. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча в движении, с изменением направления, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной.

Тема 8: Итоговое занятие по освоению модуля. Устный опрос. Зачет по СФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки	мальчики				
	Бег по «восьмерке» 45 сек.						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и
	Челночный бег 3x10м (сек)						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						

Модуль «Технико – тактическая подготовка»

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучить правилам игры в баскетбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в баскетбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

правила поведения и техники безопасности,

- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники,
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения,
- основные правила соревнований по баскетболу,
- жесты баскетбольного арбитра.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении,
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу),
- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения,
- играть в мини-баскетбол с соблюдением основных правил.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

:

Учебно-тематический план 10-14 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Перемещение	4	1	3	Наблюдение, беседа
2	Ловля и передача	4	1	3	Беседа, наблюдение
3	Ведение мяча	8	1	7	Наблюдение, беседа
4	Бросок мяча в кольцо	8	1	7	Игра , беседа, наблюдение
5	Финты	6	1	5	Собеседование,наблюдение, анкетирование
6	Тактические игры в нападении (нападение против зонной защиты,	8	2	6	Наблюдение, беседа

	нападение против личной защиты, быстрый прорыв)				
7	Тактика защиты (личная защита, зонная защита, сменная защита)	8	2	6	Беседа, наблюдение
8	Переключение в выполнении технических приёмов	4	1	3	Беседа, наблюдение
9	Выполнение тактических действий	4	1	3	Наблюдение, беседа
10	Игры (учебные, контрольные, командные)	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
11	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	2	-	2	Беседа, наблюдение, анкетирование
12	Итоговое занятие по освоению модуля Нормативы по специальной физической подготовке	2	-	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Учебно-тематический план 15-17 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Перемещение	4	1	3	Наблюдение, беседа
2	Ловля и передача	4	1	3	Беседа, наблюдение
3	Ведение мяча	8	1	7	Наблюдение, беседа
4	Бросок мяча в кольцо	8	1	7	Игра, беседа, наблюдение
5	Финты	6	1	5	Собеседование, наблюдение, анкетирование
6	Тактические игры в нападении (нападение против зонной защиты, нападение против личной защиты, быстрый прорыв)	8	2	6	Наблюдение, беседа
7	Тактика защиты (личная защита, зонная защита, сменная защита)	8	2	6	Беседа, наблюдение
8	Переключение в выполнении технических приёмов	4	1	3	Беседа, наблюдение
9	Выполнение тактических действий	4	1	3	Наблюдение, беседа

10	Игры (учебные, контрольные, командные)	2	-	2	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие про освоению модуля. Нормативы по общей физической подготовке	2	-	2	Беседа, наблюдение . анкетирование
	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке	2	-	2	Собеседование,наблюдение , анкетирование

Содержание программы

Техническая подготовка

Тема 1: «Перемещение»

Стойка баскетболиста. Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.

Тема 2: «Ловля и передача»

Ловля и передача мяча двумя руками. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля и передача мяча одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча с полукотскока. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча после ведения.

Тема 3: «Ведение мяча»

Ведение мяча. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли передачи в движении. Изменение направления движение в начале ведения. Вышагивание. Поворот назад. Поворот вперед.

Тема 4: «Бросок мяча в кольцо»

Бросок в кольцо с места. Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой с места, сверху с места. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения или получения передачи. Добивание мяча в кольцо.

Тема 5: «Финты»

Финты без мяча. Перемена направления движения. Финты на проход. Перемена направления поворотом кругом. Финты с мячом на передачу. Финты на броске.

Тактическая подготовка

Тема 6: «Тактические игры в нападении (нападение против зонной защиты, нападение против личной защиты, быстрый прорыв)»

Индивидуальные действия без мяча. Перегрузки. Уход с поворотом. Командные действия. Двойной заслон. Скрытый выход. Взаимодействие двух, трёх игроков. Серия заслонов. Двойной заслон. Атака пересечения. Быстрый прорыв длинной передачей. Быстрый прорыв по трём коридорам.

Тема 7: «Тактика защиты (личная защита, зонная защита, сменная защита)»

Концентрированная защита в области штрафного броска. Защита на половине площадки. Защита на всей площадке: 2 -1- 2. 2-3. 3-2. 1-3-1. 1-2-2. 2-2-1. Один лично, четыре в зоне. Расположение в зоне: 2-2. 1-2-1. 1-3. Два лично, три в зоне. Передняя линия игроков лично, задняя – зонно.

Тема 8: «Переключение в выполнении технических приёмов»

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объёма с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, тактических приёмов и развития специальных качеств.

Тема 9: «Выполнение тактических действий»

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Тема 10: «Игры (учебные, контрольные, командные)»

Смена заданий в игре, отражающая программный материал. Задания по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков. Повышение надёжности, эффективности игровых навыков.

Контрольные испытания

Тема 11: Итоговое занятие по освоению модуля. «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»

Бег 20 м. Прыжок вверх с места.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

	возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
			средний	Выше среднего	высокий
	10 лет	Д	22-25	25-27	28 и выше
		М	23-27	27-29	30 и выше
	11 лет	Д	23-26	26-28	29 и выше
		М	26-29	29-32	33 и выше
	12 лет	Д	25-29	29-31	32 и выше
		М	27-30	31-33	34 и выше
	13 лет	Д	25-28	28-32	33 и выше
		М	29-32	32-35	36 и выше
	14 лет	Д	24-30	30-35	36 и выше
		М	30-35	36-40	40 и выше
	15 лет	Д	25-31	32-37	37 и выше
		М	31-36	37-41	41 и выше
	16 лет	Д	26-32	32-37	37 и выше
		М	33-35	35-40	40 и выше
	17 лет	Д	27-32	32-37	38 и выше
		М	32-37	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
10 лет	4,3 и	4,4-4,6	4,6-4,8	3,9 и менее	4,0-4,4	4,5-4,7

	менее					
11 лет	4,2 и менее	4,3-4,5	4,5-4,7	3,8 и менее	4,1-4,3	4,4-4,5
12 лет	4,1 и менее	4,2-4,4	4,4-4,6	3,7 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4
13 лет	3,9 и менее	4,1-4,3	4,3-4,5	3,6 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3
14 лет	3,8 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4	3,5 и менее	4,0-4,2	4,1-4,4
15 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
16 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
17 лет	3,4 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Тема 12: «Контрольные нормативы по специальной физической подготовке»

Показатель	мальчики		девочки	
	10-14 лет	15-17 лет	10-14 лет	15-17 лет
Передвижения в защитной стойке (с)	9,1	10,1	9,3	10,3
Скоростное ведение (с, попадания)	14,0	15,0	14,3	15,3
Передача мяча (с, попадания)	13,2	14,2	13,5	14,5
Дистанционные броски (%)	27	28	27	28
Штрафные броски (%)	28	30	7-9 лет	10-14 лет

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

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

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

Материально-техническое обеспечение:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (комплект);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные – 15 шт.
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (10 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.).
- 7) Скакалки-15 шт.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (диски, флешки).

Список литературы:

для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

для учащихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный план по волейболу для детей 10-14 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	10	32
2.	Специальная физическая подготовка	28	7	21
3.	Технико-тактическая подготовка	56	11	45
	ИТОГО	126	28	98

Учебный план по волейболу для детей 15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	8	34
2.	Специальная физическая подготовка	28	6	22
3.	Технико-тактическая подготовка	56	8	48
	ИТОГО	126	22	104

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90

градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре лежа: исходное положение – упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью предмета (высота 8 см). Считается количество отжиманий за минуту;

Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки	мальчики				
	Бег по «восьмерке» 45 сек.						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа(кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
	Челночный бег 3x10м (сек)						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Нормативы по технике – тактической подготовке по волейболу

Содержание требований (виды испытаний)	10-14 лет	15-17 лет
Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	3	4
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	3	4
Подача верхняя прямая в пределы площадки	2	3
Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	2	3
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4	6
Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	2	3

Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	1	2	1	2
--------------	--	---	---	---	---

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Модуль «Общая физическая подготовка» (Далее-ОФП)

Цель: Достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях по волейболу,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Прак-тика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Волейбол». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	1,5	6	7,5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на гибкость	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на ловкость	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на быстроту	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
7	Упражнения на координацию движений	1	2,5	3,5	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие силовых качеств	1	2,5	3,5	Беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие прыгучести	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
10	Спортивные и подвижные игры	2	6	8	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, тестирование

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Прак-тика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной	1,5		1,5	Собеседование,

	общеобразовательной программой «Волейбол». Техника безопасности на занятиях.				наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	1	6,5	7,5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на гибкость	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на ловкость	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на быстроту	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
7	Упражнения на координацию движений	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие силовых качеств	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие прыгучести	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
10	Спортивные и подвижные игры	1,5	6,5	8	Игра , беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, тестирование

Содержание программы модуля

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Баскетбол». Техника безопасности на занятиях

Теория: Краткий рассказ о содержании дополнительной общеобразовательной программы

«Волейбол».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

Развитие волейбола в Самарской области. Лучшие волейболисты Самарской области города Сызрань.

Тема 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия

Практика:

Упражнение 1

Назначение: На воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимая их). 6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опуская ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами. 3. Отметить учащих, успешно выполняющих задание.

Тема 4: Упражнения на гибкость

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика:

Упражнение 1

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза. Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

Упражнение 3

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

Упражнение 4

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

Упражнение 5

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

Упражнение 6

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь.

Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 9

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 10

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище но, не отрывая таза и ног от пола.

Тема 5: Упражнения на ловкость

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Задания выполняются из сочетания двух-трех различных упражнений.

15. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
16. Челночный бег вперед-назад.
17. Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
18. То же спиной вперед.
19. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
20. Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.

21. Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.
22. Бег прыжков с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360°.
23. Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
24. Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
25. Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
26. Быстрый бег «по кочкам».
27. Быстрый бег «по кочкам» боком.
28. Бег - остановка - упор присев - перекат на спину и обратно.

Упражнения со скакалкой

6. Перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку - пробежать через вращающуюся скакалку.
7. Перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером.
8. Пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером.
9. Прыжок через два барьера - колесо через барьер - прыжок через барьер - прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
10. Пролезть под барьером - выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) - выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

Упражнения с мячами

1. Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
2. то же, ударив мяч об пол;
3. то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
4. то же, из и.п. лежа на животе.
6. Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.
7. Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д.
8. Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает перекат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после переката.
9. Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок 1, выбрав удобный момент, делает перекат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

Упражнения с гимнастической скамейкой

8. Бег - бег на четвереньках - бег спиной вперед - прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги.
9. Подскоки приставными шагами - приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу - соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).

10. Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки - прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь - прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе - соскок с поворотом на 360°.

11. Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны - ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной - впереди над головой.

12. Обежать скамейки - передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам - прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку - из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку - руками перейти по полу на другую скамейку - соскок с разведением ног в стороны-вместе.

13. В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».

14. Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180°, колесо.

Тема 6: Упражнения на быстроту

Теория:

В соревнованиях по настольному теннису спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого теннисист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика:

Для развития быстроты в баскетболе применяются следующие игровые упражнения.

Старты из различных положений:

из положения сидя лицом вперед, назад

из положения лежа, на спине, головой вперед, назад

легкоатлетические упражнения:

бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени

Тема 7: Упражнения на координацию движений

Теория:

Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств как быстрота. Ловкость, гибкость, выносливость.

Упражнения в эстафетах

Старты из необычных положений:

сид ноги врозь

сид ноги врозь спиной вперед

присед руки в замке за головой

присед руки в замке за головой спиной вперед

Беговые задания с элементами гимнастики:

на середине дистанции лежит гимнастический мат. Бег до мата, кувырок, бег до стены, бег до мата, кувырок, передача эстафеты.

Задания с мячом

Выполняются в конце первой части беговой дистанции (когда спортсмен добегает до стены).

Мяч одновременно служит и эстафетной палочкой (то есть передается от завершившего бег спортсмена следующему участнику команды).

Тема 8: Упражнения на развитие силовых качеств

Теория:

Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и силовых качеств.

- передача мяча ногами в руки с подбрасыванием;
- прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге);
- прыжки через барьеры (на одной ноге);
- прыжки через барьеры зигзагом;
- бег с сопротивлением веревки в паре;
- упражнения с медицинским мячом;
- прыжки со скакалкой одинарные (двойные);
- прыжки через скамейку.

Тема 9: Упражнения на развитие прыгучести

Теория:

Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Комплексы упражнений для развития прыгучести

1-й комплекс:

- 1-я станция - прыжки через скакалку;
- 2-я станция - подбросить мяч, присесть, поймать мяч;
- 3-я станция - из положения лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;
- 4-я станция - прыжки в высоту через препятствие;
- 5-я станция - прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20-30 см;
- 6-я станция - из положения сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо.

2-й комплекс:

- 1-я станция – напрыгивание на небольшое возвышение;
- 2-я станция - кувырок вперед, поворот прыжком на 360°, кувырок назад;
- 3-я станция - из положения стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;
- 4-я станция- «кенгуру» (прыжки через параллельно натянутые резиновые бинты);
- 5-я станция - прыжок через набивной мяч с поворотом в воздухе;
- 6-я станция - встать в широкую стойку ноги врозь, руки за голову. Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка. С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у

носки снаружи. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

3-й комплекс:

1-я станция - прыжки в длину;

2-я станция - прыжки с доставанием высоко подвешенного предмета;

3-я станция - стоя на коленях, руки поднять вверх, выполнить наклон назад, стремясь коснуться руками пола;

4-я станция - прыжки через барьер;

5-я станция - прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате). Из положения на коленях, подпрыгнув (без помощи рук), принять положение «на корточках», затем прыжком вернуться в положение на коленях и т.д.;

6-я станция - из стойки ноги вместе наклониться вперед, обхватить ноги руками. Протягивать голову к коленям пружинистыми движениями, колени не сгибать.

Дозировка упражнений подбирается индивидуально с учетом возраста и подготовленности учащихся.

Тема 10: Спортивные и подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

1. *Игра «Скакалочная»* (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции {1 прыжок равен 1 баллу}.

2. *Игра «Кенгуру»* (соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. *Игра «Высокая»* (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

4. Игра «Длинная» (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

Тема 11: Итоговое занятие по освоению модуля *Зачет по ОФП*

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки			мальчики		
	Бег по «восьмерке» 45 сек.						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчики
	Челночный бег 3x10м (сек)						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						

Модуль «Специальная физическая подготовка» (Далее-ОФП)

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- ;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной техникой ведения мяча правой и левой руками;
- владеть техникой перемещения в защитной стойке баскетболиста ;
- правильно выполнять бросок по кольцу;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий баскетболом, умение организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств	4	1	3	Беседа, наблюдение
2	Упражнения для развития силы (общей, взрывной, скоростной)	4	1	3	Наблюдение, беседа
3	Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр (общая, специальная)	4	1	3	Игра , беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Собеседование,наблюдение, анкетирование
5	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и подачи мяча	3	1	2	Беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара и постановки блока	3,5	0,5	3	Наблюдение, беседа
8	Итоговое занятие по освоению модуля	2,5	0,5	2	Наблюдение, беседа

Зачет по СФП				
--------------	--	--	--	--

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств	4	1	3	Беседа, наблюдение
2	Упражнения для развития силы (общей, взрывной, скоростной)	4	1	3	Наблюдение, беседа
3	Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр (общая, специальная)	4	1	3	Игра, беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	Собеседование, наблюдение, анкетирование
5	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и подачи мяча	4	1	3	Беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара и постановки блока	4	1	3	Наблюдение, беседа
8	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП	3,5	3	0,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Содержание программы модуля

Специальная физическая подготовка

Тема 1: «Упражнения для развития быстроты, скоростных качеств»

Бег с ускорением на 20-30 м., на 30-40 м. Бег с ускорением из различных исходных положений. Ускорение лицом – спиной. Броски и ловля баскетбольного мяча у стены, в парах. Скоростные толчки набивного мяча. Бег лицом – спиной, 2*3 м. Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей. Имитация соревновательных действий в рамках тактических взаимодействий с вводом мяча по сигналу. Подвижные и спортивные игры: «Защита укрепления», «Салка», «Метка в цель», ручной мяч, футбол, баскетбол, пионербол.

Тема 2: «Упражнения для развития силы (общей, взрывной, скоростной)»

Броски и ловля набивного мяча (1 кг.). В парах: ловля и бросок набивного мяча, имитация нападающего удара, блока. Сгибание и разгибание рук в упоре о стену с толчком. Сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг. Прыжки на одной ноге. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на возвышение. Спрыгивание с высоты 40-50 см., с последующим прыжком, доставая подвешенный мяч. В парах: «Перетяни за черту». Ускорение с набивным мячом не менее 3-6 м. Ловля и броски набивного мяча (1 кг.) после перемещения лицом – спиной (2-3 м.).

Тема 3: «Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр (общая, специальная)»

Беговые упражнения на 15, 20, 30 м. с буксировкой груза (5-8 кг.). Медленный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (прессинг, и др.). Упор присев – упор лёжа и т.д. Игры «Белые медведи», «Салки», прыжки в низком приседе, гонка с выбыванием, «Белые медведи», прыжками в низком приседе.

Тема 4: «Упражнения для развития ловкости»

Подбрасывание и ловля малого мяча лёжа на животе. Ловля и передачи из положения сидя (расстояние 2-3 м.). Бросок мяча в стену, поворот на 360°, поймать отскочивший мяч.

Тема 5: «Упражнения для развития гибкости»

Стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру. Стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног.

Тема 6: «Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и подачи мяча»

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе. Ходьба на руках, ноги поддерживает партнер. Упражнения с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя. Многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом(особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Тема 7: «Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара и постановки блока»

- выпрыгивания у сетки с имитацией постановки блока
- прыжки,
- многоскоки,
- имитация нападающего удара в прыжке.

Тема 8: «Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП»

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет					
		Пол					
		девочки			мальчики		
	Бег по «восьмерке» 45 сек.						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик	девочки	мальчик	девочки	мальчик

		и		и		и	и
	Челночный бег 3x10м (сек)						
	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)						
	Прыжок в длину с места (см)						
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек						

Модуль «Технико – тактическая подготовка» (Далее-ТТП)

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучить правилам игры в волейбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в волейбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

правила поведения и техники безопасности,

- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники,
- наиболее типичные ошибки при совершении приема и подачи мяча,
- основные правила соревнований по волейболу,
- жесты волейбольного арбитра.

По окончанию обучения обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять подачу мяча,
- выполнять передачу мяча двумя руками,
- правильно выполнять прием мяча ,
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план 10-14 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Нижняя прямая подача	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
2	Нижняя боковая подача	1,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3	Верхняя прямая подача	1,5	0,5	2	Наблюдение, беседа
4	Подача с вращением мяча	1,5	0,5	2	Беседа, наблюдение
5	Подача в прыжке	2	1	1	Наблюдение, беседа
6		18	6	12	
7	Верхняя передача мяча	6	2	4	Наблюдение, беседа
8	Передача в прыжке	6	2	4	Игра , беседа, наблюдение
9	Нападающий удар	6	2	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
10	Приемы мяча	6	1	5	Наблюдение, беседа
11	Прием мяча с нападением	6	1	5	Беседа, наблюдение
12	Блокирование	6	1	5	Наблюдение, беседа
13	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	4	1	3	Наблюдение, беседа
14	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	6	1	5	Беседа, наблюдение
15	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	6	1	5	Наблюдение, беседа
16	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	6	1	5	Игра , беседа, наблюдение
17	Индивидуальные и групповые действия нападения.	6	2	4	Наблюдение, беседа
18	Индивидуальные и групповые тактические действия.	5	1	4	Беседа, наблюдение
19	Тактика нападающего удара.	5	1	4	Наблюдение, беседа
20	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	3	1	2	Игра , беседа, наблюдение
21	Итоговое занятие по освоению модуля Зачет	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование

	по ТТП				
--	--------	--	--	--	--

Учебно-тематический план 15-17 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Нижняя прямая подача	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
2	Нижняя боковая подача	1,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3	Верхняя прямая подача	1,5	0,5	2	Наблюдение, беседа
4	Подача с вращением мяча	1,5	0,5	2	Беседа, наблюдение
5	Подача в прыжке	2	1	1	Наблюдение, беседа
68	Верхняя передача мяча	6	2	4	Наблюдение, беседа
79	Передача в прыжке	6	2	4	Игра , беседа, наблюдение
10	Нападающий удар	6	2	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
11	Приемы мяча	6	1	5	Наблюдение, беседа
12	Прием мяча с нападением	6	1	5	Беседа, наблюдение
13	Блокирование	6	1	5	Наблюдение, беседа
14	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	4	1	3	Наблюдение, беседа
15	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	6	1	5	Беседа, наблюдение
16	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	6	1	5	Наблюдение, беседа
17	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	6	1	5	Игра , беседа, наблюдение
18	Индивидуальные и групповые действия нападения.	6	2	4	Наблюдение, беседа
19	Индивидуальные и групповые тактические действия.	5	1	4	Беседа, наблюдение
20	Тактика нападающего удара.	5	1	4	Наблюдение, беседа
21	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	3	1	2	Игра , беседа, наблюдение
22	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ТТП	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование

Содержание программы

Техническая подготовка

Техника подачи мяча

Тема 1: «Нижняя прямая подача»

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Тема 2: «Нижняя боковая подача»

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Тема 3: «Верхняя прямая подача»

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Тема 4: «Подача с вращением мяча»

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Тема 5: «Подача в прыжке»

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

Техника нападения

Тема 6: «Верхняя передача мяча»

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

Тема 7: «Передача в прыжке»

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

Тема 8: «Нападающий удар»

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

Техника защиты

Тема 9: «Приемы мяча»

Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Тема 9: «Прием мяча с нападением»

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.

Тема 10: «Блокирование»

Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.

Тактика защиты

Тема 11: «Групповые действия в защите внутри линии и между линиями»

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Тема 12: «Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста»

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.

Тема 13: «Элементы баскетбола в занятиях волейболистов»

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра

Тема 14: «Индивидуальные тактические действия при приеме подач»

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

Тактика нападения

Тема 15: «Индивидуальные и групповые действия нападения»

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 16: «Индивидуальные и групповые тактические действия»

Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

Тема 17: «Тактика нападающего удара»

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

Тема 18: «Отвлекающие действия при нападающем ударе»

Упражнения для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.

Тема 19:

Игра по правилам с заданием

Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра с заданием.

Контрольные испытания

Тема 20: «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»

Бег 20 м. Прыжок вверх с места.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

	возраст	пол	Оценка высоты прыжка
--	---------	-----	----------------------

			средний	Выше среднего	высокий
10 лет	Д		22-25	25-27	28 и выше
	М		23-27	27-29	30 и выше
11 лет	Д		23-26	26-28	29 и выше
	М		26-29	29-32	33 и выше
12 лет	Д		25-29	29-31	32 и выше
	М		27-30	31-33	34 и выше
13 лет	Д		25-28	28-32	33 и выше
	М		29-32	32-35	36 и выше
14 лет	Д		24-30	30-35	36 и выше
	М		30-35	36-40	40 и выше
15 лет	Д		25-31	32-37	37 и выше
	М		31-36	37-41	41 и выше
16 лет	Д		26-32	32-37	37 и выше
	М		33-35	35-40	40 и выше
17 лет	Д		27-32	32-37	38 и выше
	М		32-37	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
10 лет	4,3 и менее	4,4-4,6	4,6-4,8	3,9 и менее	4,0-4,4	4,5-4,7
11 лет	4,2 и менее	4,3-4,5	4,5-4,7	3,8 и менее	4,1-4,3	4,4-4,5
12 лет	4,1 и менее	4,2-4,4	4,4-4,6	3,7 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4
13 лет	3,9 и менее	4,1-4,3	4,3-4,5	3,6 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3
14 лет	3,8 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4	3,5 и менее	4,0-4,2	4,1-4,4
15 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
16 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
17 лет	3,4 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Тема 21: «Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке»

Содержание требований (виды испытаний)	10-14 лет(м)	10-14 лет(д)	15-17 лет(м)	15-17 лет (д)
Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	3	2	4	3
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и	3	2	4	3

сидя у стены				
Подача верхняя прямая в пределы площадки	2	2	3	2
Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	2	2	3	2
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4	3	6	4
Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	2	2	3	2

Тема 22: «Итоговое занятие по освоению модуля»

Зачет по ТТП

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
- Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Изложение нового материала;
- Практическая работа;
- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов;
- Уборка рабочего места.

- Методическая разработка занятия « Ознакомление с новым видом деятельности Баскетбол»;

- Слайдовая презентация «Истоки баскетбола»;

- Слайдовая презентация «Как зародился волейбол»

Список использованной литературы

1. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 1999.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск,1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
8. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1998.
10. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.