

# Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП «Спортивные игры» предназначена для учащихся среднего и старшего школьного возраста (14 – 17 лет), проявляющих интерес к занятиям спортом, направлена на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Пояснительная записка

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП «Спортивные игры» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания материала, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации образовательного процесса, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

# *Актуальность программы.*

Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации. В настоящее время в отдалённых образовательных учреждениях муниципального района Большечерниговский с небольшим количеством обучающихся, существует проблема набора учащихся одного возраста, и в связи с этим была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, охватывающая детей разного возраста, желающих заниматься игровыми видами спорта.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей, на удовлетворение потребностей детей в основном младшего и среднего школьного возраста и допускает обучение детей старших классов. Она позволяет качественно обучиться начальным навыкам данных видов спорта, а также приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

*Отличительные особенности программы*.

Основная идея программы в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). Программа ОФП «Спортивные игры» включает в себя 3 образовательных модуля.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется тем, что данная программа направлена на огромную потребность в движении детей обычно стремящихся удовлетворить её в играх. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребёнка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 24.07.2023 г.);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

***Цель программы***: создание условий для физического воспитания и личностного развития детей посредством обучения игровым видам спорта.

***Задачи программы:***

Обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;

- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры;

- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

Развивающие:

- развить технико-тактические навыки и умения;

- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;

- сформировать функциональную грамотность.

Воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранными видами спорта в свободное время;

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

***Воспитательные мероприятия:***

 - подвижные игры,

- народные оздоровительные игры,

- спортивно-оздоровительные часы,

- физкультурные праздники,

- спортивные соревнования.

***Ожидаемые результаты освоения программы.***

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные  | - обладают чувством собственного достоинства, - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, – проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умеют оказывать помощь своим сверстникам |
| Метапредметные | Познавательные -умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; Коммуникативные - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми Регулятивные - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности; - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях. |
| Предметные | Учащиеся будут знать:- об укреплении здоровья через занятия физкультурой и спортом; - о распределении физической нагрузки по видам спорта; - правила игры в настольный теннис, баскетбол и волейбол; - правила охраны жизни и здоровья, поведения на занятиях и в повседневной жизни; - правила проведения соревнований; - информацию о видах спорта: настольный теннис, баскетбол и волейболе и известных спортсменах России. **уметь:** - владеть основами технических приёмов настольного тенниса, баскетбола и волейбола; - владеть приемами тактики игры в настольный теннис, баскетбол и волейбол; - организовать судейство в теннисе, баскетболе и волейболе; - реализовать навыки общения в коллективе; - использовать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; - улучшать физические качества и возможности организма: - улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; - улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; - повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям. |

***Возраст обучающихся***: 14 - 17 лет. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

***Срок реализации программы***: программа рассчитана на 1 год, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;

- просмотр обучающимся видеоконтента;

- контрольные занятия; - открытые занятия;

- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 1,75 и 1,75 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Весь период | 10 | 12-15 | до 20 | 3,5 |

# Группы формируются из вновь зачисляемых в образовательное учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (уровень)  | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год обучения ознакомительный | 1 сентября 2 раза в неделю: 1,75часа и 1,75 часа | 31 мая | 36 | 126 часов в год | 3,5 часа в неделю |

# *Критерии и способы определения результативности*

# Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

# - уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

# - уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

# - уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

# Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки из тем, которые были изучены за весь период реализации дополнительной программы.

# Оценка практической подготовки: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний

# *Формы подведения итогов реализации программы:*

# - соревнования;

# − фестивали;

# − открытые и контрольные занятия.

# *Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:*

#  наблюдения;

#  опрос;

#  анкетирование;

#  контрольные нормативы.−

# Учебный план дополнительной программы «Спортивные игры»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | Формат онлайн обучения |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | «Настольный теннис» | 42 | 4 | 38 | Видео-урок, чат, онлайн-консультация, видео-лекция |
| 2. | «Волейбол» | 42 | 4 | 38 |
| 3. | «Баскетбол» | 42 | 4 | 38 |
|  | Итого | 126 | 12 | 114 |  |

* 1. **Модуль «Настольный теннис»**

Реализация этого модуля направлена на обучение основам техники и приемам игры в настольный теннис; даёт возможность познакомиться с характеристикой приемов игры, приобрести навыки технических приемов в нападении и защите, овладеть тактикой передач, приёмов мяча.

Цель: создание условий для развития стремления разобраться в технике и тактике игры в настольный теннис и желания развивать навыки игры в настольный теннис.

# Задачи:

Обучающие:

* обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в настольный теннис;
* обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
* научить выполнять самостоятельно упражнения общей физической подготовки для развития двигательной активности;
* научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры в настольный теннис;

Развивающие:

* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами настольного тенниса;
* приобретение необходимых теоретических знаний по виду спорта настольный теннис;
* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
* формировать привычки соблюдения личной гигиены и ориентацию на здоровый образ жизни.

# Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля дополнительной программы обучающиеся будут *знать:*

* правила охраны жизни и здоровья, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правильное распределение физической нагрузки;
* правила игры в настольный теннис;
* правила проведения соревнований;

*уметь:*

* владеть техникой настольного тенниса;
* организовать судейство на соревнованиях в рамках объединений.

Физические качества:

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

# Учебно-тематический план модуля «Настольный теннис»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел и тема | Кол-во часов | Формы контроля |
| Содержание занятий | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Всего |
| 1. Теоретическая подготовка: |  |  |  | 4 | Анкетирова ниеОпрос |
| - техника безопасности на занятиях; | 0,5 |  |  | 0,5 |
| - история развития настольного тенниса; | 1 |  |  | 1 |
| - правила гигиены; | 0,5 |  |  | 0,5 |
| - основные технические приемы игры в настольный теннис; |  | 1 |  | 1 |
| - правила игры в настольный теннис. |  |  | 1 | 1 |
| Всего часов: | 2 | 1 | 1 | 4 |
| 2. Практическая подготовка |  |  |  | 38 |  |
| ОФП: | 4 | 4 | 4 | 12 | НаблюдениеТестировани е |
| - общеразвивающие упражнения; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие силы; |  | 1 | 1 | 2 |
| -упражнения на развитие координации; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие скорости; | 1 |  | 1 | 2 |
| - упражнения на развитие выносливости | 1 | 1 |  | 2 |
| СФП: | 4 | 4 | 2 | 10 |  |
| - скоростно-силовые упражнения; | 2 |  | 1 | 3 | НаблюдениеТестировани е |
| - упражнения на скоростную выносливость; |  | 2 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие общей выносливости; | 2 | 2 |  | 4 |
| Техническая подготовка | 2 | 3 | 3 | 8 |  |
| - подачи; | 1 | 1 | 1 | 3 | Наблюдение Контрольная игра |
| - нападающие удары; |  | 1 | 1 | 2 |
| - приемы. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 6 | Наблюдение. Контрольная игра, соревнования |
| - тактика защиты; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| -тактика нападения. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Всего часов: | 12 | 11 | 11 | 32 |  |
| Контрольные испытания, оценка подготовленности обучающихся |  |  | 2 | 2 | Прием контрольных нормативов |
| Всего часов: |  |  | 2 | 2 |  |
| Итого часов: | 14 | 14 | 14 | 42 |  |

# Содержание 1 модуля «Настольный теннис» (42 часа)

# Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по настольному теннису. Правила пожарной безопасности, безопасного поведения в спортивном зале, на улице, в быту.

Тема 2. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Российские теннисисты.

Тема 3. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис и уход за ним.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Режим дня и здоровый образ жизни. Правильное питание.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль состояния здоровья на занятиях по настольному теннису.

# Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Общая физическая подготовка на занятиях по настольному теннису. Комплексы упражнений для теннисистов.

Тема 2. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагоми бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 4. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

Тема 5. Строевые упражнения, ходьба и бег. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств теннисистов. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий); команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 6. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

# Практика – 10 часов:

Тема 1. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Движение с выполнением команд. Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
* для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и. п., с различными положениями рук и ног);
* для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
* для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
* упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами. с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

* с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты, сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости

Тема 5. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой).

Тема 6. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Тема 7. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Различные виды прыжков.

Тема 8. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 9. Тестирование по общей физической подготовке. Выполнение упражнений в соответствии с возрастом учащегося.

# Специальная физическая подготовка (10 часов) Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение специальных физических упражнений в подготовке юных теннисистов.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Тема 3. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Тема 4. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

# Практика – 8 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы. Ходьба в полу-приседе, с выпадами, с отягощениями;

* Упражнения для развития быстроты
* бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
* бег с ускорением на месте ив движении, челночный бег;
* быстрое приседание и вставание;

Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Тема 3. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Тема 4. Упражнения для развития гибкости. Пружинистые приседания в положении выпада; движения в различных плоскостях;

* встряхивание рук и ног на месте и в движении;
* парные движения на разгибание и подвижность суставов;
* бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

Тема 6. Упражнения для развития выносливости.

Тема 7. Различные виды ходьбы и бега.

Тема 8. Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями. Удар с нижним вращением – «подрезка».

Тема 9. Тестирование учащихся по специальной физической подготовке.

# Техническая подготовка (8 часов) Теория – 1 час:

Тема 1. Техника игры в настольный теннис. Приемы отработки технических действий.

Тема 2. Техника хвата теннисной ракетки. Приемы отработки технических действий.

Тема 3. Основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок»

# Практика – 7 часов:

Тема 1. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста.

Тема 2. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

Тема 3. Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Тема 4. Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями.

Тема 5.Подачи мяча: «маятник», «челнок».

Тема 6. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Прием нападающего удара.

Тема 7. Учебная игра. Парные игры: игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника.

# Тактическая подготовка (6 часов) Теория – 1 час:

Тема 1. Тактические действия в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

# Практика – 5 часов:

Тема 1*.* Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка.

Тема 2. Подачи, подготавливающие атаку.

Тема 3. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать.

Тема 4. Прием подач атакующим ударом.

Тема 5. Прием подач подготовительным и защитным ударом.

Тема 6. Контрольная игра (соревнования): игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника; игра атакующего против атакующего; парные игры в настольном теннисе.

Контрольные испытания – 2 часа. Анализ ситуаций. Отработка тактических действий и технических приёмов.

# Модуль «Волейбол»

Цель: создание условий для развития стремления разобраться в технике и тактике игры в волейбол и желания развивать навыки игры в волейбол.

# Задачи

Обучающие:

* обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
* обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке); Развивающие:
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами приобщения игры в волейбол;
* приобретение необходимых теоретических знаний в области данного вида спорта;

# Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля дополнительной программы обучающиеся будут *знать:*

* историю развития волейбола в России; известных волейболистов России и мира.
* правила техники безопасности на занятиях во время игры в волейбол;
* - основные правила игры в волейбол;
* особенности выполнения технических и тактических приемов в волейболе.

*уметь:*

* выполнять удары по мячу (подача мяча);
* выполнять приемы передачи мяча в волейболе;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
* выполнять приемы страховки и самостраховки в волейболе;
* организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом через игру в волейбол.

Физические качества:

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел и тема | Количество часов | Формы контроля |
| Содержание занятий | Декабрь | Январь | Февраль | Всего |
| 1.Теоретическая подготовка: |  |  |  | 4 | АнкетированиеОпрос |
| - техника безопасности на занятиях; | 0,5 |  |  | 0,5 |
| - история развития волейбола; | 1 |  |  | 1 |
| - правила гигиены; | 0,5 |  |  | 0,5 |
| - особенности выполнения упражнений; |  | 1 |  | 1 |
| - правила игры в волейбол; |  |  | 1 | 1 |
| Всего часов: | 2 | 1 | 1 | 4 |
| 2. Практическая подготовка |  |  |  | 38 | НаблюдениеТестирование |
| ОФП: | 4 | 4 | 4 | 12 |
| - общеразвивающие упражнения; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие силы; |  | 1 | 1 | 2 |
| -упражнения на развитие координации; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие скорости; | 1 |  | 1 | 2 |
| - упражнения на развитие выносливости | 1 | 1 |  | 2 |
| СФП: | 4 | 4 | 2 | 10 | Наблюдение Тестирование |
| - скоростно-силовые упражнения; | 2 |  | 1 | 3 |
| - упражнения на скоростную выносливость; |  | 2 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие общей выносливости; | 2 | 2 |  | 4 |
| Техническая подготовка | 2 | 3 | 3 | 8 | Наблюдение Контрольная игра |
| - прием; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - передача; |  | 1 | 1 | 2 |
| - подача | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 6 | Наблюдение Контрольная игра, соревнования |
| - тактика защиты; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - тактика нападения | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Всего часов: | 12 | 11 | 11 | 32 |
| Контрольные испытания, оценка подготовленности обучающихся |  |  | 2 | 2 | Прием контрольных нормативов. |
| Всего часов: |  |  | 2 | 2 |
| Итого часов: | 14 | 14 | 14 | 42 |  |

# Содержание модуля «Волейбол» (42 часа)

# Теоретическая подготовка - 4 часа:

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России и в мире. Известные российские волейболисты.

Тема 2. Участие сборной команды России в Олимпийских играх. Просмотр видеоматериалов об участии волейболистов в соревнованиях различного уровня.

Тема 3. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство в волейболе. Спортивная терминология. Основные комбинации в волейболе.

# Общая физическая подготовка(12 часов)

Тема 1. Основы общей физической подготовки. Комплексы упражнений для теннисистов.

Тема 2. Общеразвивающие упражнений без предметов: для рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног; для мышц шеи; упражнение с сопротивлением.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

* с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
* с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Подвижные игры. Игры на координацию движений.

Тема 5. Эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Тестирование по общей физической подготовке. Выполнение упражнений. Комплексы упражнений для теннисистов.

# Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория - 2 часа:

Тема 1. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

# Практика – 8 часов:

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Бег приставными шагами. Тема 2. Специальные эстафеты. Эстафеты с предметами.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести, прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

* многократные броски набивного мяча (1-2 кг),
* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,
* сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями),
* многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),
* многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену,
* броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе,
* броски мяча снизу одной и двумя руками,

Тема 5. Нападающие удары:

* совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах,
* многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки,

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

* бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге), вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Тема 7. Тестирование СФП. Выполнение упражнений.

# Техническая подготовка (8 часов)

Теория - 2 часа: Тема 1. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол.

Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

# Практика - 6 часов:

Тема 1. Техника нападения. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая;

* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

Тема 2. Передачи:

* передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
* над собой - на месте и после перемещения различными способами;
* с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах;

- в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2;

* передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;
* на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера.

Тема 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Тема 4. Подачи:

* подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);
* в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
* через сетку, расстояние 6 м, 9 м;
* из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Тема 5. Нападающие удары:

* прямой нападающий удар;
* ритм разбега в три шага;
* ударное движение кистью по мячу:
* бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу;
* удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
* удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
* удар с передачи.

Тема 6. Техника защиты. Перемещения и стойки:

* то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
* скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
* сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя руками:
* прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
* после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
* прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками:
* прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; - в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
* «жонглирование» стоя на месте и в движении;
* прием подачи и первая передача в зону нападения.

Тема 7. Блокирование:

* одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;
* «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;
* ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тема 8. Перемещения и стойки:

* стойки основная, низкая;
* ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
* двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
* сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Тема 9. Контрольная игра. Анализ игровых моментов.

# Тактическая подготовка (6 часов)

Теория - 1 час:

Тема 1. Тактика нападения в волейболе. Основные движения теннисистов.

Тема 2. Тактика защиты в волейболе. Основные движения теннисистов.

# Практика(5 часов):

Тема 1. Тактика нападения:

* индивидуальные действия,
* групповые действия,
* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
* игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
* игроков задней и передней линии при первой передаче;
* игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Тема 2. Командные действия в нападении:

* система игры со второй передачи игроком передней линии;
* прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тема 3. Тактика защиты:

* индивидуальные действия,
* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей,
* выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Тема 4. Групповые действия в защите:

* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
* игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
* игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
* игроков зон 5 , 1 , 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы), игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Тема 5. Командные действия в защите:

* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 6. Контрольная игра (соревнования). Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные испытания – 2 часа. Анализ ситуаций. Отработка тактических действий и технических приёмов.

# Модуль «Баскетбол»

Задачи

Обучающие:

* обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
* обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

Развивающие:

* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами игры в баскетбол;
* приобретение необходимых теоретических знаний по виду спорта баскетбол;

# Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля дополнительной программы обучающиеся будут знать:

* историю развития баскетбола в России;
* правила техники безопасности на занятиях по данному виду спорта;
	+ влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
* основные правила игры в баскетбол;
* особенности выполнения технических приемов игры в баскетбол.

# уметь:

* выполнять броски мяча в кольцо;
* выполнять приемы передачи в баскетболе;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
* выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе;
* организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами игры в баскетбол.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел и тема | Количество часов | Формы контроля |
| Содержание занятий | Март | Апрель | Май | Всего |
| 1. Теоретическая подготовка: |  |  |  | 4 | АнкетированиеОпрос |
| - техника безопасности на занятиях; | 0,5 |  |  | 0,5 |
| - история развития баскетбола; | 1 |  |  | 1 |
| - правила гигиены; | 0,5 |  |  | 0,5 |
| - особенности выполнения упражнений; |  |  |  | 1 |
| - правила игры в баскетбол; |  |  | 1 | 1 |
| Всего часов: | 2 |  | 1 | 4 |
| 2. Практическая подготовка |  |  |  | 38 | НаблюдениеТестирование |
| ОФП: | 4 | 4 | 4 | 12 |
| - общеразвивающие упражнения; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие силы; |  | 1 | 1 | 2 |
| -упражнения на развитие координации; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие скорости; | 1 |  | 1 | 2 |
| - упражнения на развитие выносливости | 1 | 1 |  | 2 |
| СФП: | 4 | 4 | 2 | 10 | Наблюдение Тестирование |
| - скоростно-силовые упражнения; | 2 |  | 1 | 3 |
| - упражнения на скоростную выносливость; |  | 2 | 1 | 3 |
| - упражнения на развитие общей выносливости; | 2 | 2 |  | 4 |
| Техническая подготовка | 2 | 3 | 3 | 8 | НаблюдениеКонтрольная игра |
| - удары; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| - приемы; |  | 1 | 1 | 2 |
| - передачи | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 6 | Наблюдение Контрольная игра, |
| - техника защиты; | 1 | 1 | 1 | 3 |
| -техника нападения | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Всего часов: | 12 | 11 | 11 | 32 | соревнования |
| Контрольные испытания, оценка подготовленности обучающихся |  |  | 2 | 2 | Итоговое тестирование |
| Всего часов: |  |  | 2 | 2 |
| Итого часов: | 14 | 14 | 14 | 42 |  |

# Содержание модуля «Баскетбол» (42 часа) Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол

Тема 2. Развитие баскетбола в России. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство в баскетболе. Спортивная терминология. Игровые ситуации.

Тема 3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

# Общая физическая подготовка (12 часов) Практика - 12 часов:

Тема 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для баскетболистов.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание мяча. Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами. Тема 5.Упражнения из других видов спорта:

* спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.);
* эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Тема 7. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 8. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижные игры. Тема 9. Тестирование по общей физической подготовке. Выполнение упражнений. Комплексы упражнений без предметов и с предметами.

# Специальная физическая подготовка (10 часов) Теория - 2 часа:

Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести,

специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Тема 3. Специальные эстафеты с предметами и контрольные упражнения (тесты).

# Практика - 8 часов:

Тема 1. Совершенствование специальных упражнений для ног: «Челночный» бег на 5,6 и 10 м., бег приставными шагами, упражнения для развития прыгучести, многократные броски набивного мяча, прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

Тема 2. Совершенствование специальных упражнений для рук:

Тема 3. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость. Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Тема 5. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Тема 6. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная).

Тема 7. Тестирование по специальной физической подготовке. Выполнение упражнений.

# Техническая подготовка (8 часов) Теория - 1 час:

Тема 1. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста, броски мяча в корзину.

# Практика - 7 часов:

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Тема 3. Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Тема 4. Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Тема 5. Броски в кольцо с места, двумя руками от груди с отражением от щита.

Тема 6. Броски в кольцо в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;

Тема 7. Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

Тема 8. Бросок 1 рукой «снизу», с места, после ведения и 2 шагов.

Тема 9. Бросок двумя руками из-за головы, с места, после ведения и остановки.

Тема 10. Контрольная игра. Анализ игровых ситуаций.

# Тактическая подготовка (6 часов)

# Теория - 1 час:

Тема 1. Правил игры в баскетбол. Расстановка игроков на площадке.

Тема 2. Характеристика тактических действий в нападении и защите.

Практика - 5 часов:

Тема 1. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 2. Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Тема 3. Учебная игра (соревнования) с применением изученных тактических приемов.

Контрольные испытания – 2 часа. Анализ ситуаций. Отработка тактических действий и технических приёмов.

Ресурсное обеспечение программы

*Информационно-методическое обеспечение*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема/Форма | Организации занятий | Методы и приемы. | Использованные материалы | Формы подведения итогов |
| 1  | ОФП, беседа | Практическое, контрольное занятие, диагностика | Методы:Словесный, наглядный, практический.Приемы:Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | Оборудование:Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры.Методические материалы:Журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 2  | СФП, инструктаж | практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы:Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 3  | Технические элементы | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие. | Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы:Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий. | Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др.Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 4  | Сореновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | Методы: Словесный, наглядный, практический.Приемы: | Оборудование: Ворота, кольца, мячи, стойки.Методическиематериалы: | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
|  |  |  | Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | видеозаписи, схемы, таблицы |  |
| 5  | Подвижные игрыИнструктаж | Игровое занятие | Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация. | Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.Методические материалы: карточки. | Обсуждение. |
| 7 | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | Методы: соревновательно-игровой, практический.Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки.Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации | Обсуждение, обобщение знаний и умений |

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания*

Методика обучения спортивным основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложнятся, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип [доступности](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/202.php&sa=D&source=editors&ust=1642330273968701&usg=AOvVaw2ithlH6bo0ZT1hytNC5d8X) требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на [творчестве](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php&sa=D&source=editors&ust=1642330273969172&usg=AOvVaw3IHTvYKnmfLCqMetIYbjTQ) в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

# Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной и баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами и волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

* волейбольные и баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
* набивные мячи - на каждого обучающегося;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
* волейбольная сетка;
* резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
* секундомер;
* гимнастические скамейки – 5-7 штук;
* теннисные столы - 6 штук;
* сетки для настольного тенниса – 6 штук;
* гимнастическая стенка;
* табло для подсчёта очков (волейбольное, баскетбольное);
* комплект фишек;
* рулетка 3 м. - 1шт.;
* тренировочные манишки – 20 шт.;
* свисток.

Литература для обучающихся:

1. Л.И. Янцева. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018
2. Е.А Гамова. GAMEOVER.Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017
3. А. Рудницкая, Н.А. Андрианов. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, – М.: Эксмо, 2017

Литература для педагога.

1. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом№298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Список литературы

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
9. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
10. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
11. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
12. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы ОФП «Спортивные игры»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | сентябрь |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ТЕОРИЯ: история возникновения, Правила игры; ОФП: Общеразвивающие упражнения | Коллективная |  |
| 2 |  | 1,75 | ОФП: Общеразвивающие упражнения ТЕОРИЯ: правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Оборудование места занятий, инвентарь для игры; | Коллективная |  |
| 3 |  | 1,75 | ОФП: Общеразвивающие упражнения ТЕОРИЯ: инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; | Коллективная |  |
| 4 |  | 1,75 | ОФП: Бег. Прыжки ТЕОРИЯ: строение организма человека, гигиена и самоконтроль на занятиях настольным теннисом; | Коллективная |  |
| 5 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития прыжковой ловкости. ТЕХНИКА передвижения теннисиста, удар без вращения – «толчок».  | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 6 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития силы. ТАКТИКА Подачи мяча в нападении; Прием подач ударом; | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 7 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития выносливости. ТЕХНИКА удар с нижним вращением – «подрезка»  | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 8 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития прыжковой ловкостиТАКТИКА Способы приёма мяча; Прием подач ударом | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 9 | **октябрь** |  | 1,75 | ОФП: подвижные игрыТЕХНИКА техника хвата теннисной ракетки, стойка теннисиста | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 10 |  | 1,75 | ОФП: Бег. ПрыжкиТЕХНИКА жонглирование теннисным мячом | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 11 |  | 1,75 | ОФП: метание мяча. ЭстафетыТЕХНИКА техника хвата теннисной ракетки, стойка теннисиста | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 12 |  | 1,75 | ОФП: Бег. ПрыжкиТАКТИКА виды подач ; Способы приёма мяча; | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 13 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития выносливостиТЕХНИКА подачи мяча: «маятник», «челнок» | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 14 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития гибкостиТАКТИКА Способы приёма мяча; | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 15 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития прыжковой ловкостиТАКТИКА Способы приёма мяча; Прием подач ударом | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 16 |  | 1,75 | ОФП: подвижные игрыТЕХНИКА техника хвата теннисной ракетки, стойка теннисиста | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 17 | **ноябрь** |  | 1,75 | ОФП: подвижные игрыТЕХНИКА жонглирование теннисным мячом | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 18 |  | 1,75 | ОФП: метание мяча. ЭстафетыТАКТИКА виды подач ; | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 19 |  | 1,75 | ОФП: метание мяча. ЭстафетыТЕХНИКА передвижения теннисиста, удар без вращения – «толчок». | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 20 |  | 1,75 | ОФП подвижные игрыТАКТИКА виды подач ; Подачи мяча в нападении; | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 21 |  | 1,75 | СП Упражнения на развитие быстроты реакции ТЕХНИКА подачи мяча: «маятник», «челнок»  | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 22 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития силы ТАКТИКА Способы приёма мяча;  | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 23 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития выносливостиТЕХНИКА удар с нижним вращением – «подрезка» | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 24 |  | 1,75 | СП Упражнения для развития гибкости  ТАКТИКА Способы приёма мяча;  | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 25 | **декабрь** |  | 1,75 | Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 26 |  | 1,75 | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 27 |  | 1,75 | Командные тактические действия в нападении, защите.Двухсторонняя учебная игра.Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 28 |  | 1,75 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол. | Коллективная | сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 29 |  | 1,75 | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 30 |  | 1,75 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 31 |  | 1,75 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 32 |  | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 3. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 33 | **январь** |  | 1,75 | Игры, развивающие физические способностиРазвитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 34 |  | 1,75 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 35 |  | 1,75 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещениемПередача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя рукамиПередачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 36 |  | 1,75 | Приемы мяча. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 37 |  | 1,75 | Прием мяча с падением. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 38 |  | 1,75 | Блокирование одиночное | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 39 |  | 1,75 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 40 |  | 1,75 | Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 41 | **февраль** |  | 1,75 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 42 |  | 1,75 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.Верхняя передача мяча. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 43 |  | 1,75 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 44 |  | 1,75 | Блокирование групповое | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 45 |  | 1,75 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 46 |  | 1,75 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 47 |  | 1,75 | Атакующие удары.Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 48 |  | 1,75 | Сдача контрольных нормативов. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 49 | **март** |  | 1,75 | История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Самоконтроль спортсмена. Правила игры в баскетбол. (выявление уровня личностного развития обучающихся и предметных навыков в области баскетбола | Коллективная | Беседа/опрос |
| 50 |  | 1,75 | Режим дня спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом.Игровые упражнения на развитие ловкости | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 51 |  | 1,75 | Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Игровой тренинг, тестирование).Игровые упражнения на развитие ловкости | Коллективная | Беседа/опрос |
| 52 |  | 1,75 | Игровые упражнения на развитие ловкости | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 53 |  | 1,75 | Значение общей физической подготовки спортсмена. | Коллективная | Беседа/опрос |
| 54 |  | 1,75 | Гибкость и ее развитие. Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 55 |  | 1,75 | Действия в строю на месте и в движении. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 56 |  | 1,75 | Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 57 | **апрель** |  | 1,75 | Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 58 |  | 1,75 | Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 59 |  | 1,75 | Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 60 |  | 1,75 | Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 61 |  | 1,75 | Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз. | Коллективная | Беседа/опрос |
| 62 |  | 1,75 | Методика совершенствования выносливости в процессе подготовки баскетболиста. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 63 |  | 1,75 | Упражнения без предметов индивидуальные и в парах | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 64 |  | 1,75 | Упражнения со скакалкой | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 65 | **май** |  | 1,75 | Бег с ускорением | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 66 |  | 1,75 | Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 67 |  | 1,75 | Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 68 |  | 1,75 | Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 69 |  | 1,75 | Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 70 |  | 1,75 | Отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 71 |  | 1,75 | Противодействие броску сверху вниз. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 72 |  | 1,75 | Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 73 |  |  | 1,75 | Комбинированные упражнения с прыжками. | Коллективная | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений  | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>  |
| 2 | Комплекс ОФП для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0>  |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1  | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>  |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2  | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM>  |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса  | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe>  |
| 6 | ОРУ с мячом для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk>  |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой  | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&>  |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&>  |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле  | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe>  |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>=  |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4>  |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&>  |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo>  |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
| 19 | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be>  |
| 20 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
| 21 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
| 22 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
| 23 | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>  |
| 24 | Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной | <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>  |
| 25 | Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces>  |

Приложение3

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды нормативов | Возраст обучающихся, лет |
| 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **Быстрота** |
| Бег на 10м (с.) | - | - | - | 3.4 | 3.2 | 3.0 | 2.8 | 2.6 |
| Бег на 30 м, (с.) | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.0 | 4.8 | 4.6 | 4.4 |
| **Координация** |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейкуза 30 с. (раз) | 15 |  | - |  | - | - | - | **-** |
| Прыжок через скакалку за 30 с . (раз) | 35 |  | - |  | - | - | - | **-** |
| Прыжок через скакалкуза 45 с. (раз) | - |  |  |  |  |  | 90 | 100 |
| **Скоростно-силовые качества** |
| Прыжок в длину с места (м.см.) | 5 | 5 | 0 | 0 |  | 8 |  |  |  |
| Метание мяча для настольного тенниса (м) |  |  |  | - | - | - | - | **-** |  |
| **Силовая выносливость** |  |
| Подтягивание на перекладине( раз) | - | - | - |  |  |  |  | 11 |  |
| Сгибание разгибание рук вупоре лежа за 1мин.(раз) | - | - | - | - | - | - | - | **-** |  |
| ***Техническое мастерство: объязательная техническая программа*** |  |
| Набивание мяча ладоннойстороной ракетки (кол-вораз) | - | - | - | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |  |
| Набивание мяча тыльнойстороной ракетки. | - | - | - | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |  |
| Набивание мяча поочередноладонной и тыльнойстороной ракетки. | - | - | - | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |  |
| Игра с накатами справа подиагонали(количество раз без ошибок) | - | - | - | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |  |
| Игра с накатами слева подиагонали(количество раз без ошибок) | - | - | - | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |  |
| Сочетание наката справа и слева в правый уголстола(кол-во раз без ошибок) | - | - | - | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 |  |
| Выполнение наката справа в правый и левыйуглы стола.(кол-во ударов) | - | - | - | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| Откидка слева со всей левойполовины стола(кол-во ошибок за 3 мин). | - | - | - | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
| Сочетание откидок справа и слева по всемустолу (кол-во ошибок за 3 мин). | - | - | - | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |  |
| Выполнение подачи справа накатом в правуюполовинустола (из 10 попыток) | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 |  |
| Выполнение подачи слеваподрезкой в левуюполовину стола (из 10попыток) | - |  |  | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 |  |

**НОРМАТИВЫ**

**по общей и специальной физической подготовке по модулю «Волейбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Юноши 7-10 лет** | **Девушки 7-10 лет** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,1 с) | Бег 30 м (не более 6,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 44 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см) |
| *Развиваемое физическое качество* | **Юноши 11-13 лет** | **Девушки 11-13 лет** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| *Развиваемое физическое качество* | **Юноши 14-17 лет** | **Девушки 14-17 лет** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 15 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 55 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**НОРМАТИВЫ по общей физической подготовке по модулю «Баскетбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Уровень подготовленности** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Прыжок в длину с места (см)** |
| 7-8 | 144 | 135-143 | 134-128 | 143 | 134-142 | 132-125 |
| 9-10 | 155 | 154-144 | 143-135 | 154 | 150-146 | 145-136 |
| 11-12 | 166 | 164-155 | 154-148 | 166 | 162-156 | 154-148 |
| 13-14 | 175 | 174-168 | 166-160 | 175 | 172-166 | 164-158 |
| 15 | 186 | 180-175 | 174-168 | 180 | 176-172 | 168-166 |
| 16 | 200 | 195-188 | 186-178 | 195 | 192-188 | 184-180 |
| 17 | 220 | 210-198 | 196-188 | 200 | 197-194 | 192-186 |
| **Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)** |
| 7-8 | 300 | 290-200 | 190 | 200 | 190-160 | 150 |
| 9-10 | 320 | 310-250 | 240 | 220 | 210-190 | 180 |
| 11-12 | 350 | 340-290 | 280 | 270 | 260-210 | 190 |
| 13-14 | 380 | 370-300 | 290 | 300 | 290-250 | 240 |
| 15 | 400 | 390-320 | 300 | 350 | 340-290 | 280 |
| 16 | 480 | 470-420 | 400 | 450 | 440-360 | 340 |
| 17 | 520 | 490-450 | 420 | 500 | 480-450 | 400 |
| **Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.** |
| 7-8 | 16 | 14-15 | 12-13 | 15 | 13-14 | 11-12 |
| 9-10 | 18 | 17-16 | 15-14 | 16 | 14 | 12-13 |
| 11-12 | 19 | 18 | 17-16 | 18 | 15 | 13-14 |
| 13-14 | 21 | 20-19 | 18 | 19 | 16-17 | 14-15 |
| 15 | 22 | 21-20 | 19-20 | 21 | 17-18 | 15-16 |
| 16 | 23 | 22-21 | 20 | 22 | 19-18 | 16-17 |
| 17 | 24 | 23-22 | 21 | 23 | 20-19 | 17-18 |
| **Бег 1000м. (мин,сек)** |
| 7-8 | 6,0 | 6,01-6,25 | 6,30 | 6,10 | 6,11-6,30 | 6,45 |
| 9-10 | 5,35 | 5,36-6,00 | 6,01-6,34 | 5,50 | 5,55-6,10 | 6,15-6,30 |
| 11-12 | 5,20 | 5,21-5,35 | 5,40-5,54 | 5,40 | 5,45-5,55 | 5,55-6,10 |
| 13-14 | 5,05 | 5,06-5,22 | 5,28-5,34 | 5,30 | 5,40-5,50 | 5,52-6,0 |
| 15 | 4,50 | 4,51-5,03 | 5,24-5,30 | 5,20 | 5,25-5,35 | 5,42-5,51 |
| 16 | 4,30 | 4,35-4,46 | 4,48-4,51 | 5,10 | 5,20-5,30 | 5,35-5,41 |
| 17 | 4,20 | 4,25-4,30 | 4,35-4,50 | 4,50 | 4,57-5,08 | 5,19-5,25 |

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Уровень подготовленности** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **БЕГ 20 м.(с)** |
| 7-8 | 4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,6 | 4,7-4,8 | 4,8-4,9 |
| 9-10 | 4,3 | 4,4-4,5 | 4,6-4,7 | 4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 |
| 11-12 | 4,2 | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 | 4,2 | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 |
| 13-14 | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 | 4,1 | 4,2-4,4 | 4,5-4,7 |
| 15 | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 |
| 16 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 3,9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 |
| 17 | 3,4 | 3,5-3,9 | 4,0-4,2 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,5 |
| **Прыжок в высоту с места (см.)** |
| 7-8 | 22 | 18-21 | 15-18 | 22 | 19-21 | 15-18 |
| 9-10 | 25 | 22-24 | 18-20 | 24 | 22-20 | 18-20 |
| 11-12 | 30 | 30-33 | 21-25 | 28 | 24-26 | 20-22 |
| 13-14 | 33 | 27-33 | 22-26 | 33 | 27-32 | 26-21 |
| 15 | 38 | 33-37 | 28-32 | 36 | 31-35 | 30-26 |
| 16 | 41 | 35-40 | 30-34 | 41 | 35-40 | 34-29 |
| 17 | 44 | 39-43 | 34-38 | 43 | 37-42 | 36-31 |
| **Бег 60м. (с). \* - 30 м. (с)** |
| 7-8 | 5,6 | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,0 | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 |
| 9-10 | 5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 | 5,6 | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 |
| 11-12 | 5,1 | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 | 5,3 | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 |
| 13-14 | 9,9 | 10,0-10,4 | 10,5-11,0 | 10,7 | 10,8-11,5 | 11,6-12,3 |
| 15 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 | 10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,3 |
| 16 | 9,3 | 9,4-9,8 | 9,9-10,2 | 9,7 | 9,8-10,5 | 10,6-11,2 |
| 17 | 8,5 | 8,6-9,1 | 9,2-9,6 | 9,3 | 9,4-9,9 | 10,0-10,9 |
| **Ведение мяча 20м.(с)** |
| 7-8 | 11,6 | 11,8-12,4 | 12,6-13,8 | 12,2 | 12,4-12,8 | 13,2-13,6 |
| 9-10 | 11,2 | 11,6-11,8 | 12,2-12,6 | 11,6 | 12,0-12,4 | 12,6-13,2 |
| 11-12 | 10,8 | 11,2-11,5 | 11,8-12,0 | 11,4 | 11,6-12,0 | 12,2-12,6 |
| 13-14 | 10,6 | 10,7-11,1 | 11,2-11,7 | 11,0 | 11,1-11,6 | 11,7-12,2 |
| 15 | 9,7 | 9,8-10,3 | 10,4-10,9 | 10,5 | 10,6-11,0 | 11,1-11,5 |
| 16 | 9,5 | 9,6-10,1 | 10,2-10,6 | 10,4 | 10,5-11,0 | 11,1-11,5 |
| 17 | 9,1 | 9,2-9,6 | 9,7-9,9 | 9,6 | 10,2-9,7 | 10,3-10,9 |
| **Штрафные броски (из 10 раз)** |
| 7-8 | - | - | - | - | - | - |
| 9-10 | - | - | - | - | - | - |
| 11-12 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 13-14 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| 15 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 16 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 17 | 6 | 4-5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Броски в движении после ведения ( из 5 раз)** |
| 7-8 | - | - | - | - | - | - |
| 9-10 | - | - | - | - | - | - |
| 11-12 | - | - | - | - | - | - |
| 13-14 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 17 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| **Броски с точек ( из 20 раз)** |
| 7-8 | - | - | - | - | - | - |
| 9-10 | - | - | - | - | - | - |
| 11-12 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 13-14 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| 16 | 8 | 7-6 | 5 | 8 | 7-6 | 5 |
| 17 | 10 | 9-7 | 6 | 12 | 11-9 | 8-7 |