

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Устюжская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30 августа  
2021 года

  
«Утверждаю»  
директор МБОУ Устюжской СОШ  
(Т.А. Гурова)  
приказ №01-05-109 от « 31 » 08  
2021 года

## **Дополнительная общеобразовательная программа**

«Командные игры»  
Физкультурно-спортивной направленности

для обучающихся 7-11 лет,  
12-17 лет  
на 2021 – 2022 учебный год  
(1 год)

Составитель:  
Гесс Максим Викторович,  
педагог дополнительного образования

Устюг, 2021 год

## **I. Пояснительная записка**

В настоящее время системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единоличных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Это особенно актуально для МБОУ Устюжской СОШ, как для сельской школы с большим процентом подвозимых детей и отсутствием возможности использования городских спортивных школ для развития наших детей.

Волейбол, баскетбол и футбол – не только массовые виды спорта в России, но и одни из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности они охватывают спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия этими видами спорта помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, что является ещё одним аспектом «заказа» родителей и администрации МБОУ Устюжской СОШ. Командные виды спорта развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и подростков.

ДОП «Спортивные игры» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
  - Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
  - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
  - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ДОП «Спортивные игры» (далее Программа) составлена на основе примерных программы для детско-юношеских спортивных школ (Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Волейбол. Программа.- М.: Советский спорт, 2009; основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне и на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.) и адаптирована к условиям деятельности МБОУ Устюжской СОШ в рамках функционирования ФСК «Горизонт».

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

В содержание примерных программ внесены изменения, учитывающие МТ базу МБОУ Устюжской СОШ, интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт педагогов дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса,

учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности ФСК «Горизонт» Устюжской школы.

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МБОУ Устюжской СОШ. Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России, том числе в нашем регионе отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет:

- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- способствовать повышению самооценки;
- компенсировать у обучающихся дефицит двигательной активности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- содействовать укреплению здоровья;
- расширять кругозор детей;
- помогут найти друзей и единомышленников в социуме.

К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

В МБОУ Устюжской СОШ обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, дети с ослабленным здоровьем. Большая часть детей – подвозимые. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям командным игровым спортом;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 17 лет.

#### **Объём и сроки освоения программы, режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год (306 часов (102 часа каждый модуль), включая осенние и весенние каникулы в каждой группе). Учебный год начинается 01 сентября и завершается 31 мая. Объём программы – 306 часов, периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1,5 астрономических = 3 академических часа в каждой группе.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

**Состав группы** – постоянный, возможно включение в состав групп детей с ОВЗ (при отсутствии медотвода)

**Формы организации деятельности детей на занятии** – групповые и индивидуальные.

**Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

#### **Цель программы:**

привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- формирование представления о командном игровом спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области командном игровом спорте, и практических навыков;
- обучение основам техники игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и само страховки.

##### **Развивающие:**

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям спортом;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

##### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям спорта;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Учебный план ДОП  
Учебно-тематический план

| Название разделов, тем  | Количество часов |        |          |
|---|------------------|--------|----------|
|   | всего            | теория | практика |
| Знакомство обучающихся. Выявление первичного уровня подготовки.   | 1                | 1      | -        |
| Инструктаж по ТБ. Водное занятие  | 1                | 1      | -        |
| <b>Волейбол.</b> История развития. Основные правила.  | 3                | 2      | 1        |
| Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)   | 12               | 1      | 11       |
| Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)  | 10               | 1      | 9        |
| Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)  | 17               | 2      | 15       |
| Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку  | 5                | 1      | 4        |
| Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя  | 2                | 1      | 1        |
| Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток  | 6                | 1      | 5        |
| Нижние передачи над собой   | 15               | 1      | 14       |
| Верхние передачи над собой  | 15               | 1      | 14       |
| Игровая практика  | 10               | -      | 10       |
| Соревнования  | 5                | -      | 5        |
| Итого по первому модулю   | 102              | 14     | 88       |
| <b>Баскетбол.</b> История возникновения баскетбола. гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви   | 1                | 1      | -        |
| Оборудование площадки для игры в баскетбол. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.   | 5                | 4      | 1        |
| Передача мяча:<br>а) передача одной рукой от плеча;<br>б) двумя руками от груди;<br>в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;<br>г) передачи на месте и в движении;<br>д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;<br>е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;<br>ж) ситуационная техника передач. | 15               | 2      | 13       |
| Ведение мяча:<br>а) стойка при высоком и низком ведении;<br>б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;<br>в) изменения направления движения;  | 15               | 1      | 14       |

|  |     |    |    |
|--|-----|----|----|
| г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;<br>д) перевод мяча перед собой и за спиной;<br>е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;<br>ж) перевод мяча между ногами.  |     |    |    |
| Броски:<br>а) основные характеристики бросков;<br>б) бросок двумя руками от груди;<br>в) техника выполнения точностных бросков в движении;<br>г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;<br>д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет);<br>е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет);<br>ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет);<br>з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;<br>и) корректировка техники бросков;<br>к) подбор и добивание мяча. | 15  | 2  | 13 |
| Игра в нападении:<br>а) взаимодействие двух и трех нападающих;<br>б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);<br>в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;<br>г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;<br>д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.   | 15  | 1  | 14 |
| Игра в защите:<br>а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;<br>б) противодействие заслонам;<br>в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;<br>г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;<br>д) защита в численном меньшинстве.  | 15  | 2  | 13 |
| Игровая практика   | 19  | -  | 19 |
| Соревнования   | 2   | -  | 2  |
| Итого по второму модулю  | 102 | 13 | 89 |
| <b>Футбол. История развития</b>  | 1   | 1  | -  |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой   | 5   | 4  | 1  |

|                               |     |    |     |
|-------------------------------|-----|----|-----|
| помощи. Спортивный массаж.    |     |    |     |
| Основные правила мини-футбола | 5   | 3  | 2   |
| Удары по мячу                 | 21  | 3  | 18  |
| Остановка мяча                | 9   | 1  | 8   |
| Ведение с обводкой            | 19  | 2  | 17  |
| Отбор мяча                    | 3   | -  | 3   |
| Игровая практика              | 37  | -  | 37  |
| Соревнования                  | 2   | -  | 2   |
| Итого по третьему модулю      | 102 | 14 | 88  |
| Итого по ДОП                  | 306 | 41 | 265 |

## Содержание тем учебного курса

Модуль «Волейбол»

### Теоретическая подготовка

**1.** Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение волейбола в жизни народов Англии. Эволюция волейбола и волейбольного снаряжения. Первые соревнования по волейболу в России и за рубежом. Популярность волейбола в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных волейболистов.

**2.** Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий в спортзале. Помощь при ушибах, растяжении.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях волейболом.

**3.** Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика:

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной возможности организма и развитие волевых качеств, специфических для волейболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Теория: Назначение и функции технической подготовки.

Практика:

Обучение общей схеме выполнения подачи, блоков, передачи. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бросков, на развитие равновесия при прыжках, на согласованную работу рук и ног при передвижении спиной вперед. Совершенствование основных элементов игры в волейбол. Обучение поворотам на месте и в движении.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по общей физической подготовке в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

Модуль «Баскетбол»

Основы знаний

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол;
- в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Передача мяча

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

Ведение мяча

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

Броски

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

### Игра в нападении

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

### Игра в защите

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

### Игровая деятельность

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

### Модуль «Баскетбол»

#### Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетающего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.

- Судейство игр.

- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в

прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования владения мяча, выбор способа и направления владения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

## **Планируемые результаты программы**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

**будут знать / понимать:**

- историю развития данных видов спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники командного игрового спорта, правила соревнований по волейболу;

**будут уметь:**

- владеть техникой основных волейбольных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

### **Оценочные материалы программы**

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

#### **Текущий контроль**

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, - осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

#### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- комплектование сборных команд учреждения по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-май).

#### Тесты

| Тесты по специальной (технической) подготовке  | возраст, лет |       |       |       |       |       |
|--|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | 11           | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    |
| Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний)<br>Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.                | 6,0          | 5,6   | 5,4   | 5,2   | 5,0   | 4,8   |
| Удары на дальность.<br>Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определённую нормативом. | 20-25        | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 | 45-50 |
| Удары на точность ( дистанции 20 и 40 м, после приёма мяча, ведущей ногой).  | 12           | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    |

|   |      |      |      |      |     |     |
|---|------|------|------|------|-----|-----|
| Игрок получает передачу низом с расстояния 5м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2Х3 м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.   |      |      |      |      |     |     |
| Жонглирование.<br>(жонглирование мяча выполняется двумя ногами)   | 50   | 70   | 100  | 130  | 150 | 200 |
| Ведение мяча 30 м 5 стоек (5 м), сек.<br>Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны) | 14,0 | 12,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,1 |

### Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

#### - ОФП:

| № п/п | Контрольные нормативы   | Результаты |       |       |        |
|-------|---|------------|-------|-------|--------|
|       |   | 7 лет      | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| 1.    | Челночный бег 3х10 м или  | 10,3       | 10,0  | 9,3   | 9,0    |
|       | бег 30 метров с высокого старта (сек)                                       | 6,2        | 6,0   | 5,5   | 5,3    |
| 2.    | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1          | 1     | 2     | 2      |
| 3.    | Кросс без учета времени (м)   | 300        | 300   | 500   | 500    |
| 4.    | Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)                           | 8,5        | 10,5  | 12,5  | 12,5   |
| 5.    | Лазание по канату с помощью ног (м)   | 1,0        | 1,5   | 2     | 2      |
| 6.    | Полоса препятствий (количество баллов)                                      | 7          | 7     | 9     | 9      |
| 7.    | Прыжок в длину с места (см)   | 130        | 140   | 145   | 150    |
| 8.    | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз                    | 4          | 4     | 5     | 5      |

#### - по технической подготовке:

| № п/п | Контрольные нормативы  | Результаты |       |       |        |
|-------|--|------------|-------|-------|--------|
|       |  | 7 лет      | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| 1.    | Удар по мячу на дальность (м)  | 18         | 22    | 26    | 28     |
| 2.    | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек). | 15         | 12    | 9,5   | 8,5    |
| 3.    | Бег на 30 м с ведением мяча (сек)  | -          | -     | 6,5   | 6,5    |
| 4.    | Жонглирование мячом ногами (количество ударов)   | -          | 4     | 8     | 8      |

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

## **Методическое обеспечение программы**

### **1. Методы и технологии преподавания**

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек согласно заявленным категориям. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

**Вводные занятия** предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия игры в волейбол.

**Учебные занятия.** На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике волейбольных ходов.

**Контрольные занятия.** На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных волейболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных волейболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

### **2. Методика организации воспитательной работы**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

### **3. Методика контроля освоения программы в части практической подготовки**

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки даётся старт. *Критерием служит минимальное время.*

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время.*

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время.*

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы имеется:

- спортивные залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике (школьный стадион, коробка);

- раздевалки;
- эспандер резиновый - 15 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи волейбольные – 10 шт.;
- мячи футбольные (3,4,5)- 15 шт;
- скакалки - 16 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

#### ***Кадровое обеспечение:***

С группой обучающихся работает 1 (один) педагог дополнительного образования.

Медицинский контроль осуществляют 1 школьная медицинская сестра (по графику).

#### ***Информационное обеспечение:***

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libsportedu.ru>

## Список литературы, использованной при написании программы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. (Задания))

Календарно-тематический план ДОП для каждой возрастной группы (с учётом возрастных особенностей)

| № занятия                  | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|----------------------------|---|--------------|-----------------|------|
|                            |   |              | План            | Факт |
| Модуль «Волейбол» 102 часа |   |              |                 |      |
| 1                          | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире. | 3            |                 |      |
| 2                          | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.                         | 3            |                 |      |
| 3                          | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.  | 3            |                 |      |
| 4                          | 1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.  | 3            |                 |      |
| 5                          | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.  | 3            |                 |      |
| 6                          | 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.  | 3            |                 |      |
| 7                          | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.   | 3            |                 |      |
| 8                          | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.   | 3            |                 |      |
| 9                          | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3.  | 3            |                 |      |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | Введение в начальные игровые ситуации.   |   |  |  |
| 10 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.                                       | 3 |  |  |
| 11 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.  | 3 |  |  |
| 12 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                         | 3 |  |  |
| 13 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.   | 3 |  |  |
| 14 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.               | 3 |  |  |
| 15 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.                           | 3 |  |  |
| 16 | 1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.   | 3 |  |  |
| 17 | 1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.  | 3 |  |  |
| 18 | 1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.   | 3 |  |  |
| 19 | 1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 3 |  |  |
| 20 | 1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.  | 3 |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.  |   |  |  |
| 21 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.        | 3 |  |  |
| 22 | 1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра  | 3 |  |  |
| 23 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.   | 3 |  |  |
| 24 | 1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра   | 3 |  |  |
| 25 | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                      | 3 |  |  |
| 26 | 1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.  | 3 |  |  |
| 27 | 1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.                                | 3 |  |  |
| 28 | 1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра   | 3 |  |  |
| 29 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | 3 |  |  |
| 30 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.   | 3 |  |  |
| 31 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.   | 3 |  |  |
| 32 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.   | 3 |  |  |
| 33 | 1.Упражнения для овладения навыками   | 3 |  |  |

|                             |   |   |  |  |
|-----------------------------|---|---|--|--|
|                             | быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра  |   |  |  |
| 34                          | 1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра  | 3 |  |  |
| Модуль «Баскетбол» 102 часа |   |   |  |  |
| 35                          | Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.  | 3 |  |  |
| 36                          | Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5х5 | 3 |  |  |
| 37                          | Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2,3х3, 4х4   | 3 |  |  |
| 38                          | ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5   | 3 |  |  |
| 39                          | Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5  | 3 |  |  |
| 40                          | ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5  | 3 |  |  |
| 41                          | Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра  | 3 |  |  |
| 42                          | Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.  | 3 |  |  |
| 43                          | Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза   | 3 |  |  |
| 44                          | Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5  | 3 |  |  |
| 45                          | Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.  | 3 |  |  |
| 46                          | Кросс 40 мин. Волейбол.   | 3 |  |  |
| 47                          | Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4  | 3 |  |  |
| 48                          | Тактика нападения. Учебная игра 5х5   | 3 |  |  |
| 49                          | Совершенствование нападения и защиты в  | 3 |  |  |

|                          |   |   |  |  |
|--------------------------|---|---|--|--|
|                          | учебной игре 5x5  |   |  |  |
| 50                       | ОФП. Тактика нападения. Учебная игра  | 3 |  |  |
| 51                       | Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5  | 3 |  |  |
| 52                       | Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами  | 3 |  |  |
| 53                       | Тактика нападения. Учебная игра 5x5   | 3 |  |  |
| 54                       | Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5  | 3 |  |  |
| 55                       | Тактика нападения. Учебная игра   | 3 |  |  |
| 56                       | Совершенствование нападения и защиты  | 3 |  |  |
| 57                       | ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2x8 поднятие штанги 2x20, присед. 2x50. Футбол.  | 3 |  |  |
| 58                       | Совершенствование технических заданий.  | 3 |  |  |
| 59                       | Зонная игра 2x2, 3x3, 5x5   | 3 |  |  |
| 60                       | Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5x5   | 3 |  |  |
| 61                       | Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5x5   | 3 |  |  |
| 62                       | Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.   | 3 |  |  |
| 63                       | Совершенствование тактики в учебной игре 5x5  | 3 |  |  |
| 64                       | Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.   | 3 |  |  |
| 65                       | Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5                               | 3 |  |  |
| 66                       | Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.                          | 3 |  |  |
| 67                       | Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup> , задания на ускорения с мячами. Учебная игра. | 3 |  |  |
| 68                       | Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5  | 3 |  |  |
| Модуль «Футбол» 102 часа |   |   |  |  |
| 69                       | Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры. Прием  | 3 |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | контрольных нормативов: бег на 100 метров. Спортигры.   |   |  |  |
| 70 | Упражнения на совершенствование координационных способностей. Техника передвижения. Рывок по дистанции                          | 3 |  |  |
| 71 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. | 3 |  |  |
| 72 | Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой. Игры с элементами сопротивления. Упражнения для вратаря                         | 3 |  |  |
| 73 | Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении. Жонглирование ногами и головой             | 3 |  |  |
| 74 | Комплекс физических упражнений. Гандбол по упрощенным правилам  | 3 |  |  |
| 75 | Эстафеты с различными передвижениями. Игра в ручной мяч. Подвижная игра «За мячом противника»                                   | 3 |  |  |
| 76 | Удары по мячу внутренней стороной подъема   | 3 |  |  |
| 77 | Жонглирование мячом ногами и головой. Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля                                     | 3 |  |  |
| 78 | Игра 6*6 по упрощенным правилам. Встречная эстафета с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте      | 3 |  |  |
| 79 | Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте      | 3 |  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 80 | Игра в мини футбол. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра-20 мин  | 3 |  |  |
| 81 | Комплекс физических упражнений. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м. Удар средней частью подъема                        | 3 |  |  |
| 82 | Остановка мяча. Игра по упрощенным правилам в баскетбол. Игра в мини футбол  | 3 |  |  |
| 83 | Комплекс физических упражнений. Жонглирование мячом ногами и головой. Прием контрольных нормативов                         | 3 |  |  |
| 84 | Комплекс физических упражнений. Эстафета с двумя мячами  | 3 |  |  |
| 85 | Жонглирование мячом ногами, в движении. Ведение мяча в парах в различных направлениях                                      | 3 |  |  |
| 86 | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для вратарей                   | 3 |  |  |
| 87 | Игра 6*6 по упрощенным правилам. Встречная эстафета с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте | 3 |  |  |
| 88 | Жонглирование мячом ногами и головой. Прием контрольных нормативов   | 3 |  |  |
| 89 | Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м. Удар средней частью подъема  | 3 |  |  |
| 90 | Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте  | 3 |  |  |
| 91 | Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы.   | 3 |  |  |
| 92 | Комплекс физических упражнений.  | 3 |  |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | Жонглирование мячом правой ногой, затем левой  |   |  |  |
| 93   | Комплекс физических упражнений. Жонглирование мячом ногами и головой. Прием контрольных нормативов                         | 3 |  |  |
| 94   | Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте | 3 |  |  |
| 95   | Игра в мини футбол. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра-20 мин  | 3 |  |  |
| 96   | Произвольное быстрое ведение мяча. Игровые упражнения  | 3 |  |  |
| 97   | Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Гандбол по упрощенным правилам | 3 |  |  |
| 98   | Ведение мяча по кругу. Комплекс физических упражнений. Жонглирование мячом правой ногой, затем левой                       | 3 |  |  |
| 99   | Удары правой, левой ногой по мячу после отскока  | 3 |  |  |
| 100  | Игра на малые ворота<br>Удары внешней частью подъема<br>Ведение мяча, обводка стоек  | 3 |  |  |
| 101  | Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5x5  | 3 |  |  |
| 102  | Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.  | 3 |  |  |
| Итого 102 занятия по 3 академических часа, всего 306 часов |  |   |  |  |