

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Зайцевская основная школа Ярцевского района Смоленской области

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
протокол №4  
от «28» марта 2024 года



Утверждена приказом № 23 от 29.03.2024г.

Директор  Е. И. Элисова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно- спортивной направленности

## «Спортивный калейдоскоп»

Базовый уровень  
Возраст обучающихся: 7- 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель физической культуры  
Константинов Константин Борисович

Зайцево 2024

## Содержание

Пояснительная записка	3-11
Учебный план	12-13
Содержание учебного плана	14-16
Календарный учебный график	17-20
Методическое обеспечение программы	21-23
Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программ	24-35
Список литературы	36-37

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей

«Спортивный калейдоскоп» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний), находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Реализация программы возможна в сетевой форме, на базе школы, находящейся в сельской местности.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности подполнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. В настоящее время, когда под воздействием различных факторов идет стремительное ухудшение здоровья людей, предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье.

Посещение спортивных кружков и секций постепенно входит в привычку большого количества людей. Дополнительный урок физической культуры в рамках школьной программы, городские дни здоровья, соревнования различного уровня – все это способствует активному вовлечению людей разного возраста в занятия спортом. Однако, по-прежнему остаются такие люди, включая детей школьного возраста, образ жизни которых очень близок, по сути, к «постельному режиму», ведущему к острой гипокинезии. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Единственная профилактика вредных последствий гипокинезии – рациональная организация двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки.

Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями,

подвижными и спортивными играми. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Интерес к спортивным играм с каждым годом растет. У спортивных игр есть ещё одно ценное качество – они универсальны. Так, систематические занятия различными спортивными играми оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Различные виды спорта - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления детей и подростков

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что спортивные игры – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в спортивных играх есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы заключена в эффективной организации образовательных, воспитательных и творческих процессов, основывающихся на единстве формирования сознания, восприятия и поведения детей в условиях социума. В основе реализации программы лежит активный процесс взаимодействия педагога и воспитанников: в совместном общении выстраивается система жизненных отношений и ценностей в единстве с деятельностью

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных

мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, ростпоказателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие летнего возраста, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивных игр, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

### **Возрастные границы этапа подготовки по дополнительной общеразвивающей программе**

Минимальный возраст	Максимальный возраст	Минимальная наполняемость в группах	Максимальная наполняемость в группах
7	16	10	15

### **Сроки реализации**

Срок освоения программы - 1 год.

### **Нормативы объема тренировочной нагрузки**

Этап обучения	Продолжительность	Недельная нагрузка	Годовая нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	2ч	68 ч

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 7-16 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Формы и методы обучения:**

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К **специфическим методам** физического воспитания относятся:

**Методы строго регламентированного упражнения.** Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

- **Методы стандартного упражнения** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).
    - 1) *Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения.
    - 2) *Метод стандартно-интервального упражнения* — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.
  - **Методы переменного упражнения.** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.
    - 1) *Упражнения с прогрессирующей* нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма.
    - 2) *Упражнения с варьирующей* нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров».
    - 3) *Упражнения с убывающей* нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.
- 2. Игровой метод** (использование упражнений в игровой форме). Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.
- 3. Соревновательный метод** (использование упражнений в соревновательной форме). Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня

подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

**Общепедагогические методы** включают в себя:

1. Словесные методы.
2. Методы наглядного воздействия.

Общей **целью** программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### *Образовательные:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в спортивных играх;
- освоение знаний о спортивных играх, их истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### *Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
  - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**- Планируемые результаты освоения курса**

- Программа направлена на достижение следующих результатов:
- **Личностными результатами** программы «**Спортивный калейдоскоп**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами** программы «**Спортивный калейдоскоп**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- **Регулятивные УУД:**
  - уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
  - оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
  - планировать цели и пути их достижения;
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  - конструктивно разрешать конфликты;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
  - осуществлять взаимный контроль.
- **Познавательные УУД:**
  - добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
  - перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
  - устанавливать причинно-следственные связи.
- **Коммуникативные УУД:**
  - формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.
- **Предметные результаты** программы внеурочной деятельности.
- Первостепенным результатом реализации программы «**Спортивный калейдоскоп**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:
  - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

### Ожидаемые результаты:

1. Вовлечение систематические занятия физической культурой и спортом детей
2. Знакомство детей и подростков с правилами игровых видов спорта.
3. Повышение у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.
4. Формирование у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
5. Развитие приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Спортивный калейдоскоп» (игровые виды спорта)**

	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.Блок – модуль «Баскетбол»</b>		<b>28 часа</b>	<b>10 часов</b>	<b>18 часов</b>	
1.	Истории развития баскетбола.	1 час	1 час	-	Наблюдение
2.	Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдение
3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 часа	2 часа	Наблюдение
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдение
3.2.	Весёлые старты с мячами.	1 час		1 час	Соревнования
<b>4.</b>	<b>Тактика и техника ведения игры.</b>	<b>22 часов</b>	<b>7 часов</b>	<b>16 часа</b>	
4.1.	Работа с малыми мячами.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдения
4.2.	Техника владения мячом.	2 часа	1 час	1 часа	Соревнования
4.3.	Техника передвижения. Техника обводки соперника.	2 часа	1 час	1 часа	Соревнования
4.4.	Техника передачи мяча.	2 часа	1 час	1 часа	
4.5.	Техника броска после движения. Техника штрафного броска.	2 часа	1 час	1 часа	Соревнования
4.6.	Изучение игры «Мини-баскетбол».	4 часа	1 час	3 часа	Наблюдения
4.7.	Обучение приемам техники нападения. Тактическая игра нападения.	2 часа	1 час	1 часа	Наблюдения
4.8.	Изучение игры «10 бонусов».	2 часа	-	2 часа	Наблюдения
4.9.	Изучение игры «Горячая картошка».	2 часа	-	2 часа	Наблюдения
4.10.	Учебная игра.	2 часов	-	2 часов	Соревнования
<b>II.Блок – модуль «Волейбол»</b>		<b>18 часа</b>	<b>6 часа</b>	<b>12 часов</b>	
1.	Изучение правил игры в волейбол.	2 часа	1 час	1 час	Тестирование

	Охрана труда.				
2.	Различные комплексы упражнений.	6 часа	3 часа	3 часа	
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдения
2.2.	Комплекс подводящих упражнений с мячом.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдения
2.3.	Изучении игры «высокий-низкий».	1 часа		1 час	Соревнования
<b>3.</b>	<b>Техника и тактика ведения игры.</b>	<b>11 часов</b>	<b>3 часа</b>	<b>8 часов</b>	
3.1.	Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование.	3 часа	1 час	2 часа	Наблюдения
3.2.	Техника паса, двусторонняя игра.	3 часа	1 час	2 часа	Соревнования
3.3.	Изучение игры «Пионербол».	3 часа	1 час	2 часа	Наблюдения
3.4.	Учебная игра.	2 часа	-	2 часа	Соревнования
<b>III.Блок – модуль «Футбол»</b>		<b>22 часа</b>	<b>8 часов</b>	<b>14 часов</b>	
1.	Истории развития футбола. Изучение правил игры в футбол. Охрана труда	1 час	1 час		Тестирование
3.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 час	1 час	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Тактика и техника ведения игры.</b>	<b>19 часов</b>	<b>6 часа</b>	<b>13 часов</b>	
4.1.	Понимание и применение тактики в игре.	2 часа	1 час	1 час	Наблюдения
4.2.	Защитные позиции и игра в защите.	3 часа	1 час	2 часа	
4.3.	Техника передачи и остановки мяча.	3 часа	1 час	2 часа	Наблюдения
4.4.	Прием и отбивание мяча, защита ворот.	3 часа	1 час	2 часа	Наблюдения
4.5.	Изучение игры «Богатырский удар».	2 часа	1 час	1 часа	Соревнования
4.6.	Учебная игра футбол (руками).	3 часа	1 час	2 часа	Соревнования
4.7.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов	
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырки, полет- кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

## Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

## Волейбол

1. *Основы знаний.* Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночная блокировка и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## Футбол

1. *Осovy знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с полей. Планирование спортивной планировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнования, их организация и проведения.

2. *Специальная подготовка.* Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением споследующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и сотягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча надальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжапередвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующимибросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной веред (10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег сбыстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий ( на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжкеповорот на 90-180`. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки сместа и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными

частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с

мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары поворотам, выполняемы в течении 3-10 минут.

3. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки : вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением, перекатом. Повороты во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием

## Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	<b>Баскетбол (технические действия) 24 часа</b>				
1.-2	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
3-4	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
5-6	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
7-8	Остановка «В два шага»			Однонаправленные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
9-10	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
11-12	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным и активным сопротивлением защитника.

13-14	Ведение мяча			Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
15-16	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника.
	Тактические действия				
17-18	Игра в защите			Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
19-20	Игра в нападении			Комбинированные занятия	Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка)
21-22	Тестирование			Контрольное занятие	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
23-24	Игры. Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях.
	<b>Волейбол -24 часов</b>				

1-2	Верхняя передача двумя руками в прыжке			Однонаправленные занятия	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
3-4	Передача двумя руками назад			Однонаправленные занятия	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
5-6	Прямой нападающий удар			Однонаправленные занятия	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
7-8	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите			Однонаправленные занятия	Приём мяча с подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.
9-10	Одиночное блокирование и страховка			Однонаправленные занятия	Одиночное блокирование и страховка. Нападающий удар
11-14	Двусторонняя игра			Целостно-игровые занятия	Игры и игровые задания по упрощённым правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игра по правилам.
15-18	Командные и тактические действия в нападении и защите			Комбинированные занятия	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложнённым правилам с ограничением пространства с ограниченным количеством игроков.
19-20	Судейская практика			Однонаправленные занятия	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.
21-24	Соревнования			Целостно-игровые занятия	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
	<b>Футбол-20 часов</b>				
1-2	Удар по мячу, остановка мяча			Однонаправленные занятия	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость), попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

3-4	Ведение мяча, ложные движения (финты)			Комбинированные занятия	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения искорости ведения без сопротивления защитника, с пассивны и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.
5-6	Отбор мяча, перехват мяча			Однонаправленные занятия	Перехват, выбивание мяча. Удар ( пас), приёммяча, остановка.
7-8	Вбрасывание мяча			Однонаправленные занятия	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места ис шагом.
9-10	Техника игры вратаря			Однонаправленные занятия	Игра вратаря.
	Тактика игры				
11-12	Тактические действия, тактика вратаря			Комбинированные занятия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.
13-14	Тактика игры в нападении и защите.			Комбинированные занятия	Нападение и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.Игра по упрощенным правилам.
15-16	Судейская практика			Однонаправленные занятия	Игра по правилам, с привлечением учащихсяк судейству.
17-20	Участие в соревнованиях			Целостно-игровые занятия	Правила, организация и проведение соревнований, участие всоревнованиях различного уровня.
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>				
	<b>Итого -68часа</b>				

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методы проведения занятий.**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Формы подведения итогов.**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами.

**Основной формой подведения итогов** является сдача нормативов, эстафеты с элементами спортивных игр.

### **Материально-техническое оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по спортивными играми;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

## **Требования охраны труда при проведении занятий .**

- Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения).
- Обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.
- Обязательное проведение разминки.
- Ознакомление с правилами поведения обучающихся в спортивном зале во время тренировки.
- Тщательное планирование занятий, последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок, в зависимости индивидуальной особенности обучающихся.
- Осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся.
- Снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого является бледность, блеск в глазах, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость.
- Обязательное регулярное врачебное обследование обучающихся.
- Соблюдение строго режима и правил здорового образа жизни.
- Соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно- тренировочных занятий: доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность.
- Индивидуальный подход к обучающимся.
- Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- Постоянная воспитательная работа с обучающимися: строгая дисциплина на занятиях; товарищеская взаимопомощь; требование к себе и к своим товарищам; максимальная собранность на занятиях; своевременное пресечение грубости; запрещённых приёмов; воспитание уважения к своему противнику; воспитание творческого отношения к тренировке.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

В медицинское обеспечение входит:

- у медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется медицинскими работниками учреждения здравоохранения и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением).

### Контрольно-измерительные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,35 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 8 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более	Бег на 60 м со старта (не более

	11,8 с)	12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 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 виса, 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 x 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

## **Техника передвижений, остановок и стоек**

### **баскетболиста Описание задания:**

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу

учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

### **Методические указания:**

#### Бег.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

#### Бег спиной вперёд.

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх- вперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой

наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.

**Остановка двумя шагами.**

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

**Остановка прыжком.**

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

**Перемещения приставными шагами в защитной стойке.**

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользя по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

**Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров**

**Описание задания:**

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в

руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

### **Методические указания:**

#### **Скоростное ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки

, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

#### **Бросок мяча в корзину одной рукой с места**

### **Описание задания:**

5-6 класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

### **Методические указания:**

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

### **Передачи мяча в стену**

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5 м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5

передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

#### **Методические указания:**

##### Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

##### Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; змах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

#### **Бросок мяча в движении после ведения мяча**

##### **Описание задания:**

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

5 класс									
Уровень	Мальчики					Девочки			
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок			
Средний	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок					4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок			
Низкий	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок					3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок			

6 класс									
Уровень	Мальчики					Девочки			
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок			
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок					4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок			
Низкий	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок					3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок			

7 класс									
Уровень	Мальчики					Девочки			
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо			
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок			
Низкий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок					4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок			

8 класс									
Уровень	Мальчики					Девочки			
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо			
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо			
Низкий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок			

9 класс									
Уровень	Мальчики					Девочки			
Высокий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 4 попадания в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо			
Средний	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо			
Низкий	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо					5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо			

### Методические указания:

Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок. Описание техники броска в движении описано для игроков бросающих с правой стороны.

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей

руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

## **БАСКЕТБОЛ.**

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

### **1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).**

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5	11.0	10.0	9.5	12.0	11.0	10.5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

### **2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность).**

**Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).**

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
8	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

### 3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5	20.0	16.0	15.0	22.0	18.0	17.5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

#### 1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-миклассники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

## ВОЛЕЙБОЛ

### 1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	6	8	10	4	6	8
8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12

## 2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

классы	мальчики			девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

## 3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).

классы	юноши			девушки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Поддачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое- где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 12с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.– М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.- методич. пособие/Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова.–2-е изд, испр. доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.- методич. пособие  
/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания.– 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие /Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б. , Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч.-методич. пособие /Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.–112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе.–2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога.**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 2006
2. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС,2007
3. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2012
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
5. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 2010
6. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 3-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 2009

### **Список литературы для детей.**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС,2010
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2011
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 2012

