

Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени  
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича  
с. Алексеевка муниципального района  
Алексеевский Самарской области - центр  
дополнительного образования детей "Развитие"

Утверждаю:

Директор

*Чередникова*

Е.А. Чередникова

«01» августа 2024 г.



Согласовано:

Председатель

методического совета

*Лизункова*

«01» августа 2024 г.

/Т.Н. Лизункова/

Программа рассмотрена на заседании  
кафедры «Дополнительное образование»  
Протокол № 1 от «01» августа 2024 г.

Руководитель кафедры

*Лопатина*

/Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся – 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Долгих Нина Юрьевна,  
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2024

## 1. Пояснительная записка

Подвижные игры – это подготовка к игровым видам спорта. Стритбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде. Командные игры способны развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего возраста качественно обучаться начальным навыкам данных видов спорта.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

### **Актуальность программы:**

Актуальность данной программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младшего возраста, но им широко пользуются в работе также и с детьми постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **Педагогическая целесообразность:**

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическом воспитании детей.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное

сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Возраст ребёнка 7-10 лет является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр.

**Задачи программы:**

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

*обучающие:*

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

**Возраст обучающихся программы:** 7-10 лет.

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

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;

- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

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

Данная программа несет в себе **ознакомительный (начальный) уровень** освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в волейболе, баскетболе.

**Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по **форме организации образовательного процесса она является**

**модульной.** Программа состоит из 4-х модулей «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Стритбол».

### Учебный план ДОП «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Пионербол»	21	2	19
2.	«Стритбол»	21	2	19
3.	«Волейбол»	42	4	38
4.	«Баскетбол»	42	4	38
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>

#### 1. Модуль «Пионербол» (21 час)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через пионербол.

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами пионербола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по пионерболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в пионерболу (пас, передача, броски мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в пионерболе.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития пионербола в России;
- правила техники безопасности на занятиях по пионерболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
  - основные правила по пионерболу;
  - особенности выполнения технических приемов по пионерболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в пионерболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в пионерболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами пионербола.

### Учебно-тематический план модуля «Пионербол»

Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
Теоретическая подготовка.	2		
Практическая подготовка ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	1,5	0,5
Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие силы;	1	1	
Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие координации;	1	1	
Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие скорости;	2	0,5	1,5
Практическая подготовка СФП Скоростно-силовые упражнения;	1	0,5	0,5
Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость;	1	0,5	0,5
Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости;	3	1,5	1,5
Техническая подготовка. Удары.	1	0,5	0,5
Техническая подготовка. Приемы.	1	0,5	0,5
Техническая подготовка. Передачи.	2	0,5	1,5
Тактическая подготовка. Техника защиты;	1,5		1,5
Тактическая подготовка.	1,5		1,5

Техника нападения			
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0,5	0,5
Всего часов:	21	14	7

### **Тема 1.**

Теоретическая подготовка.

Теория: Изучение правил игры, тактики и стратегии. Ученики узнают основные понятия и термины, необходимые для эффективного участия в игре

Практика: обучение правильной технике метания и приема мяча, а также понимание тактических приемов во время игры.

### **Тема 2.**

Практическая подготовка ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: комплекс физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств:

Практика: Различные упражнения, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, отжимания, подтягивания, упражнения на гибкость и координацию движений.

### **Тема 3.**

Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие силы;

Теория: Упражнения на развитие силы в рамках практической подготовки включают комплекс физических упражнений, направленных на укрепление мышц и повышение силовых показателей

Практика: Краткий цикл упражнений на развитие силы, включающий подъемы гири, отжимания, приседания с отягощением.

### **Тема 4.**

Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие координации;

Теория: Упражнения на развитие координации, комплекс упражнений, направленных на улучшение согласованности движений, точность и быстроту реакции

Практика: Серия упражнений на развитие координации, включающих балансирование на одной ноге, прыжки через препятствия, многократные смены направления бега и партнерские упражнения для согласования движений

### **Тема 5.**

Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие скорости;

Теория: Упражнения на развитие скорости, комплексные тренировочные методики, направленные на увеличение скорости бега, реакции и передвижений

Практика: серию упражнений на развитие скорости, таких как спринты на короткие дистанции, упражнения на ускорение и замедление, обучение технике быстрого старта и остановки.

### **Тема 6.**



Практическая подготовка СФП. Скоростно-силовые упражнения;

Теория: Скоростно-силовые упражнения в рамках практической подготовки

Практика: Упражнения на развитие скорости и силы, прыжки через скакалку, через препятствия, упражнения с гантелями или собственным весом тела. Игровые элементы, соревнования по скоростному преодолению дистанций или выполнению упражнений.

### **Тема 7.**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость.

Теория: Упражнения на скоростную выносливость направлены на развитие способности игроков быстро и эффективно выполнять действия в течение продолжительного времени. Они помогают улучшить выносливость, скорость реакции и общую игровую подготовку.

Практика: Серия упражнений на скоростную выносливость, короткие спринты с периодами отдыха, скакалки с высокой интенсивностью, быстрые упражнения на координацию движений. Важно поддерживать высокий темп и мотивировать игроков к максимальным усилиям.

### **Тема 8.**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости;

Теория: Упражнения на развитие общей выносливости направлены на улучшение способности игроков к длительной физической активности без усталости. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить общую выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам.

Практика: Серия упражнений на развитие общей выносливости, длительные беговые дистанции, циклические упражнения средней интенсивности, комплексы упражнений с минимальными перерывами. Важно поддерживать постоянный ритм и контролировать дыхание

### **Тема 9.**

Техническая подготовка. Удары:

Теория: Различаются удары по силе, направлению и точности. Техническая подготовка включает в себя освоение базовых ударов, их комбинаций и развитие скорости реакции.

Практика: Упражнения по отработке различных видов ударов: прямые, боковые, верхние, нижние, комбинированные. Важно контролировать технику исполнения ударов, корректировать положение тела и руки игроков.

### **Тема 10.**

Техническая подготовка. Приемы

Теория: Приемы в "Пионербол" не менее важны, чем удары, поскольку правильный прием позволяет эффективно контролировать мяч и передавать его партнерам. Основные приемы включают в себя прием мяча руками, ногами, телом, а также блокировку ударов соперника.

Практика: Упражнения по отработке различных приемов: прием мяча ладонями, локтями, коленями; блокировка ударов соперника; передача мяча партнеру после приема. Важно контролировать позицию тела игрока при выполнении приемов и обучать их правильной технике.

### **Тема 11.**

Техническая подготовка. Передачи

Теория: Передачи в "Пионербол" играют ключевую роль в создании игровой тактики и стратегии. Хорошие передачи позволяют эффективно передвигать мяч по полю, создавать атакующие моменты и контролировать ход игры.

Практика: Упражнения по отработке различных видов передач: короткие, длинные, боковые, верхние, нижние. Важно обучать игроков правильной технике передачи мяча, контролировать точность и силу удара.

### **Тема 12.**

Тактическая подготовка. Техника защиты

Теория: Техника защиты в "Пионербол" направлена на предотвращение атак соперника и защиту своей половины поля. Она включает в себя блокировку ударов, отбивание мяча, а также перехваты передач.

Практика: Упражнения по отработке техники защиты: блокирование ударов соперника, перехваты передач, отбивание мяча. Важно обучать игроков правильной позиции тела при защите, скорости реакции и координации движений.

### **Тема 13.**

Тактическая подготовка. Техника нападения

Теория: Техника нападения в пионерболе направлена на создание атакующих моментов и забитие голов. Она включает в себя использование различных видов ударов, комбинаций приемов и передач для преодоления защиты соперника.

Практика: Упражнения по отработке техники нападения: комбинированные атаки, использование различных видов ударов, передач и приемов для создания атакующих моментов. Важно обучать игроков правильной технике ударов, координации действий в атаке и принятию решений в быстрых ситуациях.

### **Тема 14.**

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)

#### **Контрольные испытания:**

Контрольные испытания включают в себя проверку знаний теоретической базы игры, навыков выполнения ударов, приемов, передач, а также тактических приемов в виде контрольного теста

#### **Аттестация:**

Аттестация проводится в форме практического экзамена по теории и практике игры. Обучающиеся должны продемонстрировать свои знания и навыки в области ударов, приемов, передач, тактики и стратегии игры в "Пионербол". Аттестация поможет оценить уровень подготовленности и принять решение о выдаче сертификата или допуске к следующему этапу обучения.

#### **Тестирование:**

Тесты включают в себя вопросы по теории игры, правилам, тактике, а также задания на определение правильной техники выполнения ударов, приемов и передач. Тестирование поможет оценить уровень знаний и навыков обучающихся

## **2. Модуль «Стритбол» (21 час)**

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через стритбол.

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами стритбола;

- приобретение необходимых теоретических знаний по стритболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в стритболу (пас, передача, броски мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в стритболе.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития стритбола в России;
- правила техники безопасности на занятиях по стритболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по стритболу;
- особенности выполнения технических приемов по стритболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
  - выполнять передачи (пас) в стритболе;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
  - выполнять приемы страховки и само страховки в стритболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами стритбола.

## Учебно-тематический план модуля «Стритбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
Теоретическая подготовка	2	2	-
Практическая подготовка ОФП общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5
Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие силы	1		1
Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие координации	1		1
Практическая подготовка ОФП упражнения на развитие скорости	2	0,5	1,5
Практическая подготовка СФП скоростно-силовые упражнения	1	0,5	0,5
Практическая подготовка СФП упражнения на скоростную выносливость	1	0,5	0,5
Практическая подготовка СФП упражнения на развитие общей выносливости	3	1,5	1,5
Техническая подготовка. Удары	1	0,5	0,5
Техническая подготовка. Приемы	1	0,5	0,5
Техническая подготовка. Передачи	2	0,5	1,5
Тактическая подготовка. Техника защиты	1,5	0,5	1
Тактическая подготовка. Техника нападения	1,5	0,5	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0,5	0,5
<b>Всего часов:</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>

### Тема 1.

Теоретическая подготовка

Теория: Изучение правил игры, тактики, стратегии, основных приемов и тактических приемов. Обучающиеся должны понимать основные принципы игры,

правила проведения матчей, а также основные тактические приемы для успешной игры в стритбол.

### **Тема 2.**

Практическая подготовка ОФП. Общеразвивающие упражнения Теория: Общеразвивающие упражнения включают в себя разнообразные физические упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки игроков. Это могут быть упражнения на гибкость, координацию, силу, выносливость и скорость  
Практика:

- Бег на месте
- Прыжки в длину
- Скакалка - Планка
- Скоростной бег на короткие дистанции

### **Тема 3.**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие силы

Теория: Упражнения на развитие силы направлены на укрепление мышц и повышение силовых показателей игроков. Упражнения с отягощениями, работа с гантелями или тренажерами, а также упражнения с использованием собственного веса тела.

Практика: Упражнения с отягощениями, с собственным весом, приседания.

### **Тема 4.**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие координации

Теория: Упражнения на развитие координации помогают игрокам улучшить контроль над своими движениями и реакцией на изменения в игровой ситуации. Упражнения на баланс, точность движений, а также упражнения на развитие реакции и координации глаз-рука.

Практика:

- Упражнения с мячом (дриблинг, пасы)
- Упражнения на равновесие (стояние на одной ноге)
- Упражнения на точность бросков в кольцо или мишень
- Упражнения на реакцию (бег от точки А к точке Б по сигналу)

### **Тема 5.**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие скорости

Теория: Упражнения на развитие скорости направлены на повышение скоростных качеств игроков. Спринтерские упражнения, упражнения на ускорение, работа над техникой бега и другие упражнения, способствующие увеличению скорости перемещения по полю

Практика: Спринтерские забеги на короткие дистанции

- Повторные ускорения (ускорение на коротком участке)
- Перемещение через конусы с максимальной скоростью
- Работа над техникой старта для быстрого разгона

### **Тема 6.**

Практическая подготовка СФП. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Скоростно-силовые упражнения важны для игроков стритбола, так как помогают развить быстроту движений, силу и взрывную мощь. Упражнения позволяют игрокам быстро реагировать на ситуации в игре и выполнять маневры с высокой интенсивностью.

Практика: Прыжки через барьеры. Разместить несколько барьеров на

расстоянии друг от друга. Выполнять прыжки через барьеры, стараясь максимально подпрыгнуть и преодолеть препятствие. Повторить упражнение 3-4 раза по 10 повторений.

#### **Тема 7.**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость

Теория: Упражнения на скоростную выносливость необходимы для игроков стритбола, чтобы они могли поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча. Эти упражнения помогают улучшить способность организма к работе на высоких оборотах в течение продолжительного времени.

Практика: Интервальные беговые тренировки. Пробежать 30 метров с максимальной скоростью, затем отдохнуть 30 секунд. Повторить упражнение 8-10 раз.

#### **Тема 8.**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости

Теория: Упражнения на развитие общей выносливости необходимы для игроков стритбола, чтобы они могли выдерживать длительные интенсивные нагрузки во время игры. Эти упражнения помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить общую выносливость.

Практика: Длительная беговая тренировка. Пробежать 5 км на умеренном темпе, поддерживая постоянный ритм дыхания. Это поможет развить общую выносливость

#### **Тема 9.**

Техническая подготовка. Удары

Теория: Удары являются одним из основных элементов игры в стритбол.

Хорошо отработанные удары позволяют игрокам точно и силой выполнять броски на корзину, что является ключевым для набора очков. Важно различать различные виды ударов: мягкие, силовые, из-под кольца, с дальней дистанции и т.д.

Практика: Упражнение "Броски из разных позиций". Разместить несколько зон для бросков на площадке и попросите игроков выполнять удары из различных позиций, чтобы разнообразить их навыки и улучшить точность.

#### **Тема 10.**

Техническая подготовка. Приемы

Теория: Приемы в стритболе играют важную роль, так как помогают игрокам контролировать мяч и эффективно передвигаться по площадке. Основные приемы включают в себя прием мяча двумя руками, одной рукой, на ходу, на стопе и т.д.

Практика: Упражнение "Прием мяча на ходу": Игроки должны тренировать прием мяча на ходу, сосредотачиваясь на правильной технике и контроле мяча.

#### **Тема 11.**

Техническая подготовка. Передачи

Теория: Передачи являются ключевым элементом командной игры в стритболе. Хорошие передачи обеспечивают эффективное перемещение мяча по площадке и создание возможностей для забросов. Важно уметь выполнять различные виды передач: грудью, назад, вверх, между ног и т.д.

Практика: 1. Упражнение "Круговые передачи": Игроки формируют круг и передают мяч друг другу, сосредотачиваясь на точности и силе передачи.

2. Упражнение "Передачи на длинные дистанции": Расставить игроков на разных концах площадки и попросите их тренировать передачи на длинные дистанции для улучшения их навыков.

#### **Тема 12.**

Тактическая подготовка. Техника защиты

Теория: Техника защиты в стритболе играет важную роль в предотвращении противников от забросов и создании перехватов. Основные аспекты техники защиты включают правильное положение тела, активное движение ног, использование рук для блокирования бросков и т.д.

Практика: 1. Упражнение "Один на один": Организовать упражнения с одним

защитником против одного нападающего для отработки техники защиты в реальных игровых ситуациях.

2. Упражнение "Перехваты": Тренировка по перехватам мяча, чтобы улучшить реакцию и точность защитников.

### **Тема 13.**

Тактическая подготовка. Техника нападения

Теория: Техника нападения в стритболе включает в себя умение создавать возможности для забросов, обходить защитников, эффективно передвигаться по площадке и работать в команде. Важно развивать индивидуальные навыки нападения и комбинировать их с тактикой командной игры.

Практика: 1. Упражнение "Организация атаки": Тренировки по организации атакующих действий команды, обучая игроков создавать свободные позиции, использовать блокировки и передачи для успешных атак.

2. Упражнение "Игра 3 на 3": Провести игры 3 на 3 для отработки командной работы в нападении, где игроки могут применять свои навыки в реальных условиях.

### **Тема 14.**

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)

Теория: Контрольные испытания, аттестация, тестирование и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях играют важную роль в оценке подготовленности обучающихся в стритболе. Эти мероприятия позволяют оценить уровень навыков, физической подготовки, тактического мышления и командной работы игроков.

Практика: 1. Контрольные испытания:

Контрольные испытания, включающие выполнение различных упражнений по технике ударов, приемам, передачам, тактике защиты и нападения.

Аттестация: - Аттестация игроков, где они должны продемонстрировать свои навыки и знания по стритболу.

3. Тестирование: - Тестирование физической подготовки игроков, включая скорость, выносливость, силу и гибкость.

4. Участие в физкультурном мероприятии

## **3. Модуль «Волейбол» (42 часа)**

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через волейбол.

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол(прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

историю развития волейбола в мире и России;

- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику

травматизма;

- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.



## Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

Содержание занятий	Кол- во часо в	Теория	Практик а
Теоретическая подготовка	4	2	1
Практическая подготовка ОФП. общеразвивающие упражнения	3	1	1
Практическая подготовка ОФП. упражнения на развитие силы	2		1
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие координации.	3	1	1
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие скорости.	2	1	
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие выносливости	2	1	1
Практическая подготовка СФП. Скоростно-силовые упражнения	3	2	
Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость;	3		2
Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости	4	2	2
Техническая подготовка. Приём	3	1	1
Техническая подготовка. Передача	2		1
Техническая подготовка. Подача	3	1	1
Тактическая подготовка. Техника защиты	3	1	1
Тактическая подготовка. Техника нападения	3	1	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2		
Всего часов:	42	14	14

## **Тема 1.**

Теоретическая подготовка

Теория: Важно чтобы игроки имели хорошее представление о правилах игры, тактике на поле, технике выполнения ударов и передач, а также об основных принципах работы в команде.

Практика: Изучение правил игры, обучение тактике, изучение техники ударов, работа над командной игрой, анализ игровых ситуаций:

## **Тема 2.**

Практическая подготовка ОФП. общеразвивающие упражнения

Теория: Общефизическая подготовка (ОФП) в волейболе играет важную роль в формировании физической подготовки игроков, улучшении выносливости, силы, гибкости и координации движений. Общеразвивающие упражнения помогают развить общую физическую подготовку игроков и повысить их спортивные результаты.

Практика: Кардио-упражнения, силовые упражнения, гибкостные упражнения, упражнения на координацию

## **Тема 3.**

Практическая подготовка ОФП. упражнения на развитие силы

Теория: Развитие силы важно для выполнения различных действий во время игры, таких как удары, блокировки и защитные действия.

Практика: Отжимания, приседания, подтягивания, упражнения с собственным весом. Важно проводить тренировки по развитию силы систематически и с постепенным увеличением нагрузки. Следить за прогрессом, корректировать упражнения и обеспечивать достаточный отдых для восстановления мышц.

## **Тема 4.**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие координации.

Теория: Координация играет важную роль в успешной игре в волейбол. Хорошо развитая координация помогает игрокам быстро и точно выполнять движения на поле, улучшает реакцию, равновесие и маневренность.

Практика: Упражнения на равновесие, упражнения на точность движений, упражнения на скорость реакции, упражнения на координацию движений, включение разнообразных упражнений на развитие координации в тренировочный план поможет игрокам повысить свою производительность, улучшить реакцию и общую игровую мастерство.

## **Тема 5.**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие скорости.

Теория: Скорость играет важную роль в успешной игре в волейбол. Быстрые реакции, быстрое передвижение по площадке и быстрая реализация атакующих действий могут стать ключевыми факторами в выигрыше матча

Практика: Упражнения на скорость бега, упражнения на скорость реакции, упражнения на скорость атаки, упражнения на скорость перемещения:

## **Тема 6.**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие выносливости

Теория: Выносливость играет важную роль в успешной игре в волейбол, так как матчи могут быть длительными и интенсивными, требующими от игроков высокого уровня физической подготовки.

Практика: Упражнения на силовую выносливость, отжимания, прыжковые упражнения

### **Тема 7.**

Практическая подготовка СФП. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Силовая и скоростная подготовка играют важную роль в успешной игре в волейбол, так как требуются для выполнения быстрых и мощных движений на площадке. Скоростно-силовые упражнения помогают игрокам развить силу и скорость, что позволяет им эффективно выполнять удары, прыжки и другие движения во время игры

Практика: Прыжки на месте, приседания, отжимания, планка, скакалка: Использование скоростно-силовых упражнений в тренировочном процессе поможет игрокам волейбольной команды улучшить свою физическую подготовку, развить силу и скорость необходимые для успешной игры.

### **Тема 8.**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость;

Теория: Скоростная выносливость позволяет игрокам поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча и выполнять быстрые движения без потери качества выполнения.

Практика: Интервальные беговые упражнения, комплексные упражнения, технические упражнения с высокой скоростью выполнения.

### **Тема 9.**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости

Теория: Общая выносливость играет ключевую роль в успешной игре, так как позволяет игрокам поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча и не уставать быстро.

Практика:

Беговые упражнения: - Длительный бег на средней скорости поможет развить общую выносливость. Игроки могут бегать дистанции разной длины, постепенно увеличивая их, чтобы улучшить выносливость.

2. Циклические упражнения: - Игроки могут выполнять циклические упражнения, такие как велотренажер, бег на месте или эллиптический тренажер, чтобы развить общую выносливость и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

3. Интервальные тренировки: - Проведение интервальных тренировок, где игроки чередуют высокоинтенсивные упражнения с периодами отдыха, поможет развить как скоростные, так и выносливостные качества.

### **Тема 10.**

Техническая подготовка. Приём

Теория: Приём - одно из ключевых действий в волейболе, которое позволяет команде контролировать игру и начинать атаку. Хороший приём требует отличной координации, точности и техники.

Практика: 1. Упражнения на позиционирование: Игроки должны тренировать свою позицию и движения, чтобы быть готовыми к приёму мяча.

2. Упражнения на точность: Проведение упражнений на точность приёма, где

игроки работают над контролем мяча и его направлением.

3. Упражнения на реакцию: Тренировка реакции и скорости приёма мяча, чтобы игроки могли успешно принимать сложные подачи.

### **Тема 11.**

Техническая подготовка. Передача

Теория: Передача - важное действие, которое позволяет команде организовывать атаку и контролировать игру. Хорошая передача требует отличной координации, точности и коммуникации.

Практика: 1. Упражнения на точность передачи: Игроки должны тренировать точность передачи мяча своим партнёрам.

2. Упражнения на коммуникацию: Тренировка коммуникации между игроками, чтобы улучшить понимание и согласованность в передачах.

3. Упражнения на реакцию: Развитие реакции и скорости передачи мяча, чтобы игроки могли эффективно организовывать атаки.

### **Тема 12.**

Техническая подготовка. Подача

Теория: Подача - первое действие в розыгрыше, которое определяет начало атаки команды. Эффективная подача требует хорошей техники и контроля над мячом.

Практика: 1. Упражнения на технику подачи: Тренировка правильной техники подачи, включая различные типы подач (верхняя, низкая, с бега).

2. Упражнения на силу: Развитие силы удара для увеличения скорости и сложности подачи.

3. Упражнения на точность: Тренировка точности подачи для минимизации ошибок и создания давления на соперника.

### **Тема 13.**

Тактическая подготовка. Техника защиты

Теория: Техника защиты включает в себя правильное позиционирование, движение и реакцию на атакующие удары соперника. Цель - предотвратить противникам забивать очки.

Практика: 1. Упражнения на реакцию: Игроки должны тренировать быструю реакцию на атакующие удары и эффективно защищать свою сторону поля.

2. Упражнения на позиционирование: Тренировка правильного позиционирования для лучшего контроля над полем и удобства в защите.

3. Игровые симуляции: Проведение игровых симуляций с фокусом на защите, чтобы игроки могли применить свои навыки в реальных условиях.

### **Тема 14.**

Тактическая подготовка. Техника нападения

Теория: Техника нападения включает в себя различные способы ударов (атак) по мячу для забивания очков. Эффективное нападение требует хорошей техники удара и четкого плана действий.

Практика: 1. Упражнения на технику удара: Тренировка различных видов ударов (сверху, снизу, по диагонали) для разнообразия атакующих действий.

2. Упражнения на скорость: Развитие скорости удара для преодоления блока соперника и забивания очков.

3. Игровые симуляции: Проведение игровых симуляций с акцентом на нападении, чтобы игроки могли применить свои навыки в реальных игровых ситуациях.

### **Тема 15.**

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)

1. Контрольные испытания:

Проведение различных контрольных испытаний, таких как тесты на физическую подготовку, технические навыки и тактическое понимание игры.

2. Аттестация: Проведение аттестации, где игроки демонстрируют свои знания и навыки в волейболе перед экзаменом

3. Тестирование: Проведение тестов для оценки знаний об общих правилах игры, тактике, стратегии и других аспектах волейбола.

Физкультурное мероприятие: Участие в физкультурном мероприятии.

### **4. Модуль «Баскетбол» (42 часа)**

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через баскетбол.

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*

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

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России;
  - правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
  - влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
  - основные правила по баскетболу;
  - особенности выполнения технических приемов по баскетболу.
- уметь:
- выполнять броски мяча в кольцо;
  - выполнять приемы передачи в баскетболе;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
  - выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе;
  - организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

### Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
Теоретическая подготовка	4	4	
Практическая подготовка ОФП. Общеразвивающие упражнения	3	1	2
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие силы	2	1	1
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие координации;	3	1	1
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие скорости;	2	1	1
Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие выносливости	2	1	1
Практическая подготовка СФП. Скоростно-силовые упражнения	3	1	2
Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость	3	1	2
Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2
Техническая подготовка. Удары	3	1	1
Техническая подготовка. Приемы	2	1	1
Техническая подготовка. Передачи	3	1	1
Тактическая подготовка. Техника защиты;	3	1	1
Тактическая подготовка. Техника нападения	3	1	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	1	1
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

## **Тема 1**

Теоретическая подготовка

Теория:

в баскетболе играет важную роль в формировании основных знаний и понимания игры. Включает в себя изучение правил, тактики, стратегии, психологии и других аспектов, необходимых для успешной игры. 1. Правила игры: Основное знание правил баскетбола, включая правила об атаке, защите, нарушениях, времени и других аспектах.

2. Тактика и стратегия: Изучение тактических приемов, стратегий атаки и защиты, систем игры, тактических схем и планов матча.

3. Психология спорта: Понимание психологических аспектов игры, таких как мотивация, концентрация, управление эмоциями, командная работа и управление стрессом.

4. Физиология и тренировочный процесс: Основы физиологии спорта, тренировочные методики, планирование тренировок, восстановление после нагрузок и профилактика травм.

## **Тема 2**

Практическая подготовка ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающие упражнения помогают улучшить выносливость, силу, гибкость, координацию и другие аспекты физической подготовки.

Практика: 1. Беговые упражнения: Бег на длинные дистанции, интенсивные интервальные беговые тренировки, бег по лестнице или ходьба с ускорением.

2. Силовые упражнения: Подтягивания, отжимания, приседания с гантелями или штангой, упражнения на тренажерах для развития силы мышц.

3. Упражнения на координацию: Пропрыгивания через препятствия, упражнения с мячом для улучшения моторики и точности движений.

4. Упражнения на гибкость: Растяжка мышц, йога, пилатес, упражнения на растяжение с использованием резиновых петель или резиновых полосок.

## **Тема 3**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие силы

Теория: Силовая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе баскетболистов, так как сила является одним из ключевых физических качеств, необходимых для успешной игры. Упражнения на развитие силы помогают улучшить мощность бросков, прыжковую высоту, а также общую физическую подготовку.

Практика: 1. Приседания со штангой: Это упражнение развивает силу мышц ног и является основным для улучшения вертикального прыжка.

2. Подтягивания: Упражнение для развития силы мышц спины, рук и корпуса, что помогает в защите и атаке.

3. Отжимания: Улучшают силу и выносливость мышц груди, плеч и рук, что полезно для мощных бросков и защиты.

4. Тяга гантели к подбородку: Развивает силу мышц спины и бицепсов, что помогает в защите и контроле мяча.

## **Тема 4**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие координации;

Теория: Координация играет важную роль в успешной игре в баскетбол, так как



требуется точное и быстрое выполнение движений, а также хорошее взаимодействие между различными частями тела. Упражнения на развитие координации помогают улучшить реакцию, точность движений и общую моторику игроков.

Практика: 1. Упражнения на равновесие: Стояние на одной ноге, прыжки с переходом на другую ногу, работа на балансной платформе.

2. Упражнения на точность движений: Передача мяча точно в цель, попадание в корзину с различных дистанций, выполнение сложных дриблинговых элементов.

3. Упражнения на реакцию: Реакция на сигнал тренера для выполнения определенных действий, быстрая смена направления движения.

4. Упражнения на быстроту мышечных ответов: Быстрые старты, ускоренные движения с мячом, реакция на изменение ситуации на площадке.

### **Тема 5**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие скорости;

Теория: Скорость играет ключевую роль в баскетболе, так как позволяет игрокам быстро перемещаться по площадке, реагировать на ситуации и выполнять действия с высокой скоростью. Упражнения на развитие скорости помогают улучшить быстроту движений, ускорение и общую скоростную подготовку игроков.

Практика: 1. Упражнения на ускорение: Старты с различных позиций, ускоренные беговые интервалы, прыжки с места.

2. Упражнения на беговую скорость: Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег по лестнице или подъему.

3. Упражнения на реакцию: Реакция на сигнал тренера для начала движения, реакция на изменение направления или ситуации на площадке.

4. Упражнения на координацию движений: Комбинированные упражнения, требующие точности и быстроты выполнения движений.

### **Тема 6**

Практическая подготовка ОФП. Упражнения на развитие выносливости

Теория: Выносливость играет важную роль в баскетболе, так как игра длится длительное время и требует от игроков высокого уровня физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости помогают игрокам улучшить свою способность работать на максимальной интенсивности в течение всей игры, уменьшить усталость и повысить общую выносливость.

Практика: 1. Кардио-тренировки: Бег на длинные дистанции, езда на велосипеде, плавание или другие аэробные упражнения для развития аэробной выносливости.

2. Интервальные тренировки: Сочетание коротких периодов высокой интенсивности с периодами активного отдыха для развития анаэробной выносливости.

3. Упражнения на выносливость мышц: Силовые упражнения с большим количеством повторений для улучшения выносливости мышц.

### **Тема 7**

Практическая подготовка СФП. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Скоростно-силовые упражнения играют важную роль в подготовке баскетболистов, так как требуются для выполнения многих элементов игры, таких как прыжки, ускорения, смены направлений и защитные действия. Эти упражнения помогают игрокам развивать силу и скорость, что в свою очередь повышает их

эффективность на площадке.

Практика: 1. Прыжки: Приседания с прыжками, широкие прыжки, прыжки на высоту для развития силы и скорости прыжка.

2. Ускорение: Старт с места, ускорение на короткие дистанции, упражнения на развитие быстроты реакции.

3. Силовые тренировки: Приседания со штангой, тяга гантелей, подтягивания, отжимания для развития общей силы тела.

4. Упражнения на скорость движений: Бег на короткие дистанции, скоростные упражнения с конусами, работа над техникой бега.

### **Тема 8**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на скоростную выносливость

Теория: Скоростная выносливость играет важную роль в баскетболе, так как игроки должны быть способны быстро передвигаться по площадке и выполнять интенсивные действия в течение всего матча. Упражнения на скоростную выносливость помогают игрокам улучшить их способность к выполнению высокоинтенсивных действий в течение продолжительного времени.

Практика: 1. Интервальный бег: Бег на короткие дистанции с периодами активного отдыха для развития скоростной выносливости.

2. Шаттл-тест: Проведение упражнения "туда-обратно" с изменением темпа для тренировки скоростной выносливости.

3. Комплексные упражнения: Комбинирование бега с прыжками, отжиманиями, подтягиваниями для развития комплексной физической подготовки.

### **Тема 9**

Практическая подготовка СФП. Упражнения на развитие общей выносливости;

Теория: Общая выносливость играет ключевую роль в баскетболе, так как игроки должны иметь достаточную физическую выносливость для выполнения интенсивных действий на площадке в течение всего матча. Упражнения на развитие общей выносливости помогают улучшить кардиореспираторную систему, устойчивость мышц и способность к длительной физической активности.

Практика: 1. Длительный бег: Бег на длинные дистанции для улучшения кардиореспираторной выносливости и выносливости мышц.

2. Циклические упражнения: прыжки на скакалке для развития общей физической выносливости.

3. Комплексные упражнения: Комбинирование кардио-упражнений с упражнениями на силу (например, подтягиваниями, отжиманиями) для комплексного развития выносливости.

### **Тема 10**

Техническая подготовка. Удары

Теория: Удары в баскетболе являются важным элементом технической подготовки игроков. Умение точно и силой выполнять удары позволяет забивать очки и контролировать игру. В баскетболе основными видами ударов являются броски со средней и дальней дистанции, лэй-апы и данки.

Практика: 1. Упражнения на точность бросков: Тренировки на точность бросков с различных дистанций, как статичных, так и в движении.

2. Упражнения на силу ударов: Работа над увеличением силы бросков через специальные упражнения (например, подбрасывание мяча с весом).

### **Тема 11**

Техническая подготовка. Приемы

Теория: Приемы в баскетболе - умение правильно принимать мяч, контролировать его и передавать дальше. Хорошие навыки приема позволяют игрокам эффективно работать в атаке и защите.

Практика: 1. Упражнения на прием мяча: Тренировки на прием мяча с различных высот и скоростей для развития координации и точности.

2. Упражнения на контроль мяча: Работа над улучшением контроля мяча при приеме через дриблинг и обработку мяча.

### **Тема 12**

Техническая подготовка. Передачи

Теория: Передачи в баскетболе - ключевой элемент командной игры, позволяющий эффективно передавать мяч и создавать атакующие возможности. Хорошие навыки передач помогают улучшить командную работу и результативность.

Практика: 1. Упражнения на точность передач: Тренировки на точность коротких и длинных передач, в том числе через препятствия.

2. Упражнения на скорость передач: Работа над увеличением скорости передач для быстрой атаки и создания возможностей для партнеров по команде.

### **Тема 13**

Тактическая подготовка. Техника защиты;

Теория: Техника защиты в баскетболе включает в себя правильное позиционирование, антисипацию действий соперника, блокирование бросков и перехваты мяча. Хорошая техника защиты помогает предотвратить противоположной команде забивать очки.

Практика: 1. Упражнения на позиционирование: Тренировки на правильное позиционирование тела и ног для эффективной защиты.

2. Упражнения на блокирование: Работа над техникой блокирования бросков и проходов для предотвращения очков соперника.

3. Упражнения на перехваты: Тренировки на активное перехватывание мяча через антисипацию действий соперника.

### **Тема 14**

Тактическая подготовка. Техника нападения

Теория: Техника нападения в баскетболе включает в себя правильное движение без мяча, создание свободного пространства, использование пик-энд-роллов, блокирование защитников и эффективные атакующие действия. Хорошая техника нападения помогает команде создавать атакующие возможности и забивать очки.

Практика: 1. Упражнения на движение без мяча: Тренировки на правильное движение без мяча для создания возможностей для передач и бросков.

2. Упражнения на использование пик-энд-роллов: Работа над техникой использования пик-энд-роллов для создания атакующих возможностей.

### **Тема 15**

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)

1. Контрольные испытания: Проведение специальных испытаний, где обучающиеся должны продемонстрировать свои навыки и знания по различным аспектам баскетбола, таким как броски, приемы, передачи, защита и нападение.

2. Аттестация: Оценка уровня подготовленности обучающихся на основе результатов контрольных испытаний, игровых симуляций и тестирования.

3. Тестирование: Проведение специальных тестов для измерения физической формы, скорости, ловкости, выносливости и других характеристик игроков, влияющих на их успех в баскетболе.

4. Участие в физкультурных мероприятиях: участие в физкультурно-спортивном празднике

## **Содержание разделов подготовки обучающихся**

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### **Темы теоретических занятий**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и

баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

## Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

## Ресурсное обеспечение программы

### Кадровое обеспечение программы

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

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

### Методическое обеспечение

– Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке

- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

### Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,

- комната для переодевания;

- стойки для обводки;

- скакалки;

- баскетбольные щиты (малые);

- баскетбольные щиты (стандартные);

- мячи баскетбольные №5, №6, №7;

- волейбольные стойки регулирующийся;

- волейбольная сетка;

- мячи волейбольные;

- сетка для мячей;

- комплект фишек

- рулетка 3 м.- 1штука,

- тренировочные манишки -20штук,

- секундомер,



- свисток,
- карточки для судейства,
- доска мини с разметкой площадки.

### **Информационное обеспечение:**

#### **Литература для обучающихся:**

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

#### **Литература для педагога.**

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

### **Список литературы**

#### *Нормативно-правовые акты и документы:*

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

## Приложение 1

### Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>										
- техника безопасности на занятиях;	0,3		0,3	0,5			0,5			1,6
- история развития (пионербола, стритбола, волейбола, баскетбола);	0,2		0,2	1			1			2,4
- правила гигиены;	0,2		0,2	0,5			0,5			1,4
- особенности выполнения упражнений;	0,3		0,3		1			1		2,6
- правила игры (пионербола, стритбола, волейбола, баскетбола);	0,5	1	0,5			1			1	4
<b>Итого часов:</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>										
<b>ОФП:</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
- общеразвивающие упражнения;	1,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1	10
- упражнения на развитие силы;	1		1		1	1		1	1	6
-упражнения на развитие координации;	1		1	1	1	1	1	1	1	8
- упражнения на развитие скорости;	1,5	1	1,5	1		1	1		1	8
- упражнения на развитие выносливости				1	1		1	1		4
<b>СФП:</b>	<b>2,5</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
- скоростно-силовые упражнения;	0,5	1	0,5	2		1	2		1	8
- упражнения на скоростную выносливость;	0,5	1	0,5		2	1		2	1	8
- упражнения на развитие общей выносливости;	1,5	3	1,5	2	2		2	2		14

Техническая подготовка	2,5	3	2,5	2	3	3	2	3	3	24
- удары; (броски)	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	8
- приемы;	0,5	1	0,5		1	1		1	1	6
- передачи	1,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
- техника защиты;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
-техника нападения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Итого часов:	12	12	12	12	13	11	12	13	11	108
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	0,5	1	0,5			2			2	6
Итого часов:	0,5	1	0,5			2			2	6
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Футбол»

**1. Какая страна является родиной футбола?**

- а) Бразилия
- б) Англия
- в) Россия

**2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?**

- а) Пенальти
- б) Буллит
- в) Угловой удар

**3. Игра в футбол начинается**

- а) спорным броском
- б) ударом из-за боковой линии
- в) ударом с центра поля

**4. Аут в большом футболе вводится**

- а) Ногой
- б) Рукой
- в) Судьёй

**5. Главным средством передвижения футболиста в игре является**

- а) ходьба
- б) спортивная ходьба
- в) бег

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Волейбол»

**1. Какая страна считается родиной волейбола?**

- а) Англия
- б) Франция
- в) США

**2. Сколько игроков от каждой команды на поле?**

- а) По 5
- б) По 6
- в) По 7

**3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?**

- а) 1
- б) 2
- в) 3

**4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Судья назначает спорный мяч

**5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?**

- а) 3 спереди, 3 сзади
- б) 2 спереди, 4 сзади
- в) 4 спереди 2 сзади

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуля «Баскетбол».

**1. Во время игры на площадке может находиться (игроков):**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

**2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

**3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

**4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

**5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.