

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа
п. Безбожник Мурашинского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОКУ СОШ п. Безбожник
_____ И. В. Михеева
Приказ № 39
от «01» сентября 2023 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
для обучающихся 8-11 классов
(Срок реализации - 1 год)

Программу разработал Чернышов М.С.,
педагог дополнительного образования МОКУ
СОШ п. Безбожник

Безбожник
2023

Пояснительная записка

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

Актуальность: удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся.

Задачи программы:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам игры;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Основные направления деятельности:

- *образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
 - *оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);
- развивать координационные способности и силу воли.

Срок реализации 1 года

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий

Возраст детей	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю
8-11 классы 14-17 лет (девушки)	2 часа	1 раз в неделю
8-11 классы 14-17 лет (юноши)	2 часа	1 раз в неделю

Ожидаемые результаты

Тема	Ожидаемые результаты
Баскетбол	<p>Знать: Правила игры и правила соревнований. Основная стойка баскетболиста, перемещения. Основные виды передач и ловли мяча.</p> <p>Уметь: Движение с ведением, с сопротивлением. Броски мяча в корзину, в движении, с сопротивлением. Взаимодействия в парах, тройках. Личная система защиты. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Судейство. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передач, ловли, бросков мяча. Обманные действия. Взаимодействие игроков в парах, тройках в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия при бросках в корзину. Личная система защиты. Варианты зонной защиты.</p>
Волейбол	<p>Знать: Правила игры и правила соревнований. Основная стойка волейболиста, перемещения. Основные виды подач, приемов, передач.</p> <p>Уметь: Взаимодействия игроков передней линии, задней линии. Судейство. Сочетание способов перемещений и стоек с остановками, прыжками. Сочетание способов перемещений с техническими приемами игры. Совершенствование передач, приемов, подач. Техника нападающего удара. Одиночное блокирование. Взаимодействие игроков задней и передней линий. Отражение сложных подач.</p>
Футбол.	<p>Знать: Правила игры и правила соревнований. Техническое выполнение основных приемов ведения мяча, ударов, остановки, передач.</p> <p>Уметь:</p>

<p>Отбор мяча, перехват мяча. Выполнение тактических действий в защите и нападении. Ложные движения (финты). Судейство. Совершенствование основных элементов индивидуального владения мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Перестройка от обороны к развитию атаки. Комбинации со сменой игровых мест.</p>
--

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Теория	Практика
1.	Баскетбол	2	21
2.	Волейбол	2	26
3.	Футбол	2	15
	Итого:	6	62

Содержание программы

Содержание подготовки	Баскетбол
<p>1.Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ОРУ без предметов – упражнения с предметами – подвижные игры и эстафеты 	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.</p>
<p>2. Специальная подготовка</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления после лови мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоколетающего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; снизу одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.</p>

<p>3. Техническая подготовка: Техника нападения: а) техника передвижения</p> <p>б) техника владения мячом</p>	<p>Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.</p> <p>Ловля мяча руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.</p> <p>Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.</p> <p>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока).</p> <p>Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении.</p> <p>Передача мяча одной рукой из-за спины.</p> <p>Передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).</p> <p>Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении.</p> <p>Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку после ведения, после ловли в движении.</p> <p>Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p>
<p>-Техника защиты: а) техника передвижения б) техника овладения мячом</p>	<p>Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.</p>
<p>4. Тактическая подготовка: тактика нападения: а) индивид. действия б) групповые действия</p> <p>в) командные действия</p> <p>Тактика защиты: а) индивид. действия</p>	<p>Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.</p> <p>Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).</p> <p>Взаимодействие двух игроков – переключением.</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение с применением заслонов.</p> <p>Организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p> <p>Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину. Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.</p>

б) групповые действия	Взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Взаимодействие двух игроков – переключение.
в) командные действия	Плотная личная системы защиты. Варианты зонной защиты. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока.
5. Инструкторская практика	Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования.
6. Контрольные игры и соревнования	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.
7. Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание подготовки	Волейбол
<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>а) гимнастич. Упражнения</p> <p>б) легкоатлет. упражнения</p> <p>в) спортивные игры</p>	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный.</p> <p>Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90⁰ и 180⁰ с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>Метания. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.</p> <p>Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p>
<p>2. Специальная физическая подготовка.</p> <p>а) упражн. для привития навыков быстроты ответных действий</p> <p>б) упражн. для развития прыгучести</p>	<p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰ – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Упражнение с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2 кг) над собой в прыжке и</p>

	<p>ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, (без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-8-см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>
<p>в) упражн. для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.</p> <p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.</p>
<p>г) упражн. для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча</p>	<p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).</p> <p>Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой</p>

<p>д) упражн. для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</p>	<p>– вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p>
<p>е) упражн. для развития качеств, необходимых при блокировании</p>	<p>Прыжковые упражнения описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180⁰ и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180⁰. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, вдвоем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>
<p>3. Техническая подготовка. а) техника нападения - действия без мяча</p>	<p><i>Перемещения и стойки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки 2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами 3. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости 4. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении

- действия с мячом

Передача мяча сверху двумя руками. Передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2. Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстоянии 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстоянии 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4.

Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера.

Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).

Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).

Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад за голову.

Передача мяча с собственного подбрасывания партнера после перемещения.

Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).

Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке.

Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке.

Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны.

Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.

Верхняя боковая подача. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких, коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки.

Нападающий удар (по ходу) слабой рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а)стоя на коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега.

Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а)первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б)первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки.

	<p>Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180⁰. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.</p> <p>Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.</p> <p>Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону.</p> <p>Подачи мяча. верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Соревнование на точность попадания в зоны.</p> <p>Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.</p> <p>Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары из глубины площадки. Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после остановки и во время разбега, с прыжка с места.</p>
<p>б) Техника защиты - действия без мяча</p> <p>- действия с мячом</p>	<p><i>Перемещения и стойки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями. 2. скачок назад, вправо, влево. 3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения. 4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. 5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. 6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. 7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча. <p>Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке.</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания.</p>

Содержание подготовки	Футбол
ОФП	Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.
Специальная подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
Техническая подготовка	Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку, на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча. Вбрасывание мяча с разбега, с падением на руки.
Тактическая подготовка	Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.
Тактика игры в нападении	Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи.
Тактика игры в защите	Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу.

Формы и методы контроля

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Начало и конец года	Общая физическая подготовка	тестирование	Обработка полученных данных
Ежемесячный (каждый месяц)	Специальная физическая подготовка, индивидуальная техническая подготовка	Тестирование, участие в соревнованиях	Обработка данных Контрольное упражнение
Середина года	Общая физическая подготовка. Судейство.	Тестирование Судейство соревнований.	Обработка данных Теоретический анализ
Текущий (по мере изучения материала)	Специальная физическая подготовка. Тактическая, техническая подготовка.	Тренировочные игры с увеличенным временем.	Наблюдение Теоретический анализ
Итоговый	Оценка приобретенных навыков, умений знаний.	Участие в соревнованиях	Наблюдение Контрольное упражнение

Методическое обеспечение

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Баскетбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь баскетбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях
2	Волейбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в соревнованиях
3	Футбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь футбольные ворота, футбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях

Календарно-тематическое планирование (8-11 классы)

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
Баскетбол (23 часа)					
1.	Вводное занятие	Теоретическая подготовка	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Правила игры в баскетбол. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.	2	
2.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	2	
		Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.	2	
3.	Техническая подготовка	Упражнения без мяча	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: <ul style="list-style-type: none"> • с разной скоростью; • в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке	2	

			<p>баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p>		
		Ловля и передача мяча	<p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Передача одной рукой снизу от пола.</p> <p>То же в движении.</p> <p>Ловля мяча после отскока.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>Ловля катящегося мяча в движении.</p>	2	
		Ведение мяча	<p>На месте. В движении шагом.</p> <p>В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p>	2	
		Броски мяча	<p>Одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p>	2	

			<p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>В прыжке одной рукой с места.</p> <p>Штрафной.</p> <p>Двумя руками снизу в движении.</p> <p>Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>В прыжке со средней дистанции.</p> <p>В прыжке с дальней дистанции.</p> <p>Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p> <p>Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>		
4.	Тактическая подготовка		<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.</p> <p>Командные действия в защите.</p> <p>Командные действия в нападении.</p> <p>Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	2	
5.	Контрольные игры и соревнования	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	<p>Игры внутри группы.</p> <p>Игры с сильным и слабым противником.</p> <p>Товарищеские игры с командой другой школы.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Разбор проведённых игр.</p>	7	
Волейбол (28 часов)					
1.	Вводное занятие	Теоретическая подготовка. Инструктаж по ТБ	<p>Развитие волейбола в России и за рубежом.</p> <p>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Правила игры в волейбол.</p> <p>Правила судейства соревнований.</p> <p>Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.</p> <p>Соблюдение основ техники</p>	2	

			безопасности на занятиях.		
2.	Обучение технике подачи мяча	Нижняя прямая подача	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	1	
		Нижняя боковая подача.	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1	
		Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	1	
		Подача с вращением мяча	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Учебная игра	1	
		Подача в прыжке.	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Учебная игра.	1	
		Верхняя передача мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	1	
3.	Техника нападения	Передача в прыжке	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	1	
		Нападающий удар	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1	
4.	Техника защиты	Приемы мяча Прием мяча с падением.	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки.	1	

			Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь.		
		Прием мяча с падением.	Учебная игра. Акробатические упражнения.	1	
		Блокирование одиночное Блокирование групповое	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1	
5.	Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	
		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1	
6.	Тактика нападения	Индивидуальные и групповые действия нападения.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1	
		Индивидуальная тактика подач.	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1	
		Индивидуальная тактика передач мяча.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	1	
		Индивидуальная тактика приёма мяча.	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1	
		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1	

		Тактика нападающего удара.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1	
		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1	
		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок - аут). Упр. для развития силы	1	
		Взаимодействия нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке, Учебная игра	1	
7.	Контрольные игры и соревнования	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях Разбор проведённых игр.	4	
Футбол (17 часов)					
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие Инструктаж по ТБ	Развитие футбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Правила игры в футбол. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.	2	
2.	Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	1	
		Специальная подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1	
3.	Техническая подготовка	Удары по мячу изученными способами	Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника.	1	

		Остановка мяча различными способами	Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.	1	
		Ведение мяча изученными способами	Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку, на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты.	1	
		Отбор мяча	Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.	1	
		Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча с разбега, с падением на руки.	1	
4.	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи.	2	
		Тактика игры в защите	Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу.	2	
	Контрольные игры и соревнования	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.	4	

Литература:

- Андреев С.Н. Футбол в школе. – 1986.
- Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Введение в теорию физической культуры. – М.: ФиС, 1983.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.– М.: ФиС, 1985.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
- Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.,1998.
- Железняк Ю.Д., Слунский П.Н. Волейбол в школе. – М.,1989.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.,1970.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
- Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Новоточин С.А. Настольный теннис: Школьная секция. – М.,2008.
- Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988.
- Спортивные игры /под ред. В.Д.Ковалева. – М.,Просвещение, 1988.
- Теория спорта. – Киев: Высшая школа, 1987.
- Теория и методика спорта / под общей ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова / уч. пособие для УОР. – М.: 1997.
- Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск, 1977.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.,1980.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.