Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

| РАССМОТРЕНА: | ПРИНЯТА: | УТВЕРЖДЕНА: |
|---|---|---|
| на заседании методического совета | на заседании педагогического совета | Приказом МБУДО «РЦВР» |
| Протокол №1 от 27.08.2024 г. | Протокол №1 от 28.08.2024 г. | №181 от 30.08.2024 г. |

# Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивным играм детского объединения «Спортландия»

Срок реализации программы 3 года
Адресат программы: дети 7 – 17 лет

Автор программы:
Константинов Владимир Борисович,
педагог дополнительного образования

с. Буреть, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Пояснительная записка…….. | 3 |
| 2 | Ожидаемые результаты освоения программы……. | 4 |
| 3 | Содержание программы……. | 5 |
| 4 | Методическое обеспечение программы……. | 15 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение программы..... | 16 |
| 6 | Календарный учебный график…….. | 17 |
| 7 | Оценочные материалы…… | 17 |
| 8 | Список литературы……. | 17 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа «Спортландия» дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности; по функциональному предназначению – общеразвивающей; по форме организации – групповой.

Данная программа разработана на основе программ:

- Семенова Н.И. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2000.
- Лях В.М. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М. Просвещение, 2009.

### Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности детей, на развитие их общих и социальных способностей.

### Новизна программы

Новизна программы в том, что за период с сентября по май дети смогут повысить свою физическую подготовленность по нескольким видам спортивных игр: волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Новизна программы заключается и в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Программа даёт возможность через спортивную игру снять физическое утомление и эмоциональное напряжение. Играя, развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы. Данная программа обеспечивает углубленное обучение детей и подростков умениям и навыкам спортивных игр.

### Цель и задачи программы

**Цель:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

1. **Образовательные*:***

- сформировать общие представления о спортивных играх (баскетбол, волейбол) и их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу;
- изучение и совершенствование технических приемов игры;
- обучить технически правильно осуществлять двигательные действия изучаемых спортивных игр;
- расширить представление детей о технике и тактике спортивных игр.·

2. **Развивающие:**

- развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- способствовать популяризации спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

**3. Воспитательные:**

- осуществлять воспитание из числа учащихся общественного актива судей по спорту, инструкторов-общественников по физической культуре, капитанов команд, физоргов;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств;
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Основные характеристики образовательного процесса**

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на работу с детьми 7 - 17 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом и волейболом.

Группы формируются с учетом возраста, физической подготовленности и физического развития ребенка. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики и нападении, и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Программа состоит из двух модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

**Сроки реализации**: программа рассчитана на 3 года обучения

**Режим занятий**: занятия по модульному учебному курсу «Баскетбол» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «Волейбол» - один раз в неделю по 2 учебных часа.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

**Продолжительность образовательного процесса** - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

**Объем учебных часов по программе:** учебный модуль «Баскетбол» - 72 часа, учебный модуль «Волейбол» - 72 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 144.

**Формы обучения:** очная

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный модуль «Баскетбол»

Данный учебный модуль ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Цель: формирование гармоничного физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к баскетболу.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры в баскетбол и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- способствовать развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развивать навыки игры в баскетбол, тактические знания, приёмы владения мячом и игровой ситуацией.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

**1 год обучения**

**будут знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- правила игры в баскетбол.

**будут уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**2 год обучения**

**будут знать:**

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- правила игры в баскетбол.

**будут уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**3 год обучения**

**будут знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- правила игры в баскетбол.

**будут уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Учебный план модульного курса:

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| **Первый год обучения** | | | | | |
| 1 | История развития баскетбола | 2 | 2 | | |
| 2 | Гигиена баскетболиста | 2 | 2 | | |
| 3 | Техническая подготовка Специальные технические приемы | 17 | 6 | 11 | |
| 4 | Тактическая подготовка. Специальные тактические приемы | 20 | 2 | 18 | сдача нормативов |
| 5 | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | сдача нормативов |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
| 7 | Игры и эстафеты с препятствиями | 10 | 2 | 8 | соревнования |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Итого первый год обучения** | | **72** | **15** | **57** | |
| **Второй год обучения** | | | | | |
| 1 | Правила баскетбола | 4 | 3 | 1 | |
| 2 | Гигиена баскетболиста | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Техническая подготовка Специальные технические приемы | 15 | 4 | 11 | |
| 4 | Тактическая подготовка. Специальные тактические приемы | 20 | 2 | 18 | сдача нормативов |
| 5 | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | сдача нормативов |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
| 7 | Игры и эстафеты с препятствиями | 10 | 2 | 8 | соревнования |
| **Итого второй год обучения** | | **72** | **13** | **59** | |
| **Третий год обучения** | | | | | |
| 1 | Терминология и судейские жесты | 4 | 3 | 1 | |
| 2 | Гигиена баскетболиста | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Техническая подготовка Специальные технические приемы | 15 | 4 | 11 | |
| 4 | Тактическая подготовка. Специальные тактические приемы | 20 | 2 | 18 | сдача нормативов |
| 5 | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | сдача нормативов |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
| 7 | Игры и эстафеты с препятствиями | 10 | 2 | 8 | соревнования |
| **Итого третий год обучения** | | **72** | **13** | **59** | |
| **Всего** | | **216** | **41** | **175** | |

Содержание обучения:

Содержание модуля построено по циклическому принципу, который является наиболее результативным при подготовке спортсмена-игровика. Повторение материала с углублением (усложнением) позволяет отточить навыки необходимые для применения во время игры.

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Техническая подготовка

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.
5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.
7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
3. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
4. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
6. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

## Учебный модуль «Волейбол»

Данный учебный модуль ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в волейбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Цель: формирование гармоничного физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к волейболу.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры в волейбол и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- способствовать развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развивать навыки игры в волейбол, тактические знания, приёмы владения мячом и игровой ситуацией.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

**1 год обучения**

**будут знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол.

**будут уметь:**

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**2 год обучения**

**будут знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол.

**будут уметь:**

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**3 год обучения**

**будут знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол.

**будут уметь:**

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Учебный план модульного курса:

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| **Первый год обучения** | | | | | |
| 1 | История развития волейбола | 2 | 2 | 0 | |
| 2 | Гигиена волейболиста | 2 | 2 | 0 | |
| 3 | Техническая подготовка Специальные технические приемы | 17 | 6 | 11 | |
| 4 | Тактическая подготовка. Специальные тактические приемы | 20 | 2 | 18 | сдача нормативов |
| 5 | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | сдача нормативов |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
| 7 | Игры и эстафеты с препятствиями | 10 | 2 | 8 | соревнования |
| **Итого первый год обучения** | | **72** | **15** | **57** | |
| **Второй год обучения** | | | | | |
| 1 | Правила волейбола | 4 | 3 | 1 | |
| 2 | Гигиена волейболиста | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Техническая подготовка Специальные технические приемы | 15 | 4 | 11 | |
| 4 | Тактическая подготовка. Специальные тактические приемы | 20 | 2 | 18 | сдача нормативов |
| 5 | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | сдача нормативов |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
| 7 | Игры и эстафеты с препятствиями | 10 | 2 | 8 | соревнования |
| **Итого второй год обучения** | | **72** | **13** | **59** | |
| **Третий год обучения** | | | | | |
| 1 | Терминология и судейские жесты | 4 | 3 | 1 | |
| 2 | Гигиена волейболиста | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Техническая подготовка Специальные технические приемы | 15 | 4 | 11 | |
| 4 | Тактическая подготовка. Специальные тактические приемы | 20 | 2 | 18 | сдача нормативов |
| 5 | Общая физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | сдача нормативов |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
| 7 | Игры и эстафеты с препятствиями | 10 | 2 | 8 | соревнования |
| **Итого третий год обучения** | | **72** | **13** | **59** | |
| **Всего** | | **216** | **41** | **175** | |

Содержание обучения:

Содержание модуля построено по циклическому принципе, который является наиболее результативным при подготовке спортсмена-игровика. Повторение материала с углублением (усложнением) позволяет отточить навыки необходимые для применения во время игры.

Теоретические сведения.

История появления волейбола как игры. Волейбол как вид спорта. Развитие школьного волейбола. Необходимое оборудование для игры в волейбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий волейболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Техническая подготовка

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения – направлены на обучение сложным движениям в упрощенных условиях (без мяча – имитация, по частям).

3. Упражнения по технике игры – специальные упражнения (используемые в спортивной игре).
4. Двусторонняя (подготовительная, подводящая, учебная) игра.

Тактическая подготовка

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

**Общеподготовительные упражнения:**

**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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Сгибание и разгибание рук,
вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных
суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шей 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 и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный 3 до 100 м по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.
Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы ,разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

**Полоса препятствий:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, 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, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

**Подвижные игры.** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей»,«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета волейболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

**Специально – подготовительные упражнения:**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:** По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка волейболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на

разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными
мячами (50-100 м).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:** сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, волейбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.

Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

**Упражнения для развития игровой ловкости:** подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

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

**Восстановительные мероприятия и предупреждение травматизма:**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые
предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.

• Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
• Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
• Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
• Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
• При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях курса применяются следующие методы:

**Репродуктивный метод.** Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

**Практический метод.** В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Практические методы:

- метод упражнений (многократное повторение движений);
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

**Словесные методы.** В усвоении занимающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием» действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

**Методы наглядности.** К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме» фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или одна из занимающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

**Методы упражнений.** С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Отдельные технические приемы целесообразно изучать в целостном виде, ибо при расчленении на мелкие части овладение ими усложняется. При устранении ошибок внимание детей обращается на недостатки в ходе целостного выполнения.

В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

**Интервальный метод** используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого занимающиеся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например, 4х20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

**Повторный метод** предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

**Переменный метод** наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, а именно:

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

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

**Формы занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Формы организации обучения:** - командная, малыми группами, индивидуальная.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий;
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные, сетки волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

3. Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

Модуль «Баскетбол»:

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Модуль «Волейбол»:

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель- 36,

Модуль «Баскетбол» - 36 недель;

Модуль «Волейбол» - 36 недель.

Сроки летних каникул - 1июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы промежуточной аттестации:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

При определении уровня освоения обучающимся детского объединения «Спортландия» программы по спортивным играм педагог использует:

- карту личностных достижений обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортландия»
- таблицу В.В. Костюков определения уровня подготовки спортсменов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**для педагогов:**


1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Волейбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

7. Волейбол. Гандбол. Волейбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
8. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
9. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Волейболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

**для обучающихся и родителей:**

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
4. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15. .
5. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с
6. Сортэл Н., Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
7. Николич А., Паропаич В., Отбор в волейболе, изд-во «Физкультура и спорт», 1984г., 150с.
8. Яхонтов Е.П., Юный волейболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 180с.
9. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002г., 130с.
10. Яхонтов Е.П., Л.С.Кит, Индивидуальные упражнения волейболиста, изд-во «Физкультура и спорт», 1981г., 70с.
11. Линдеберг Ф., Волейбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 280с.
12. Тойкус С., Мы играем в волейбол, изд-во «Просвещение», 1984г., 160с.

**Материально- техническое обеспечение**

## 1.1. Отличительные особенности

**Формы промежуточной аттестации**

5. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
6. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
7. Контрольные и товарищеские игры.
8. Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

## 1.7. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы «Спортландия» педагог использует:

- карту личностных достижений обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортландия»
- таблицу В.В. Костюков определения уровня подготовки спортсменов.