Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Междуреченская средняя школа №6»

Пинежского муниципального района Архангельской области

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.    Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Русанова И.П.  *подпись ФИО*  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Спортивные игры**

(разноуровневая)

для обучающихся 6-17 лет

срок реализации 3 года

Составитель: Хрипунов Андрей Николаевич,

учитель физической культуры

Междуреченский, 2021г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную,направленность и разработана для обучающихся 6-10лет.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо

министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Междуреченская средняя школа №6»;

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и спецификой работы учреждения.

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества, дети очень перегружены цифровыми технологиями, у них наблюдается ухудшение здоровья из-за малоподвижного образа жизни, приобретаются ряд физических недостатков. В связи с этим актуален поиск путей физического оздоровления учащихся, эффективных средств развития двигательной сферы, интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы**

Данная программа призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом. Реализация программы позволяет осуществлять комплексное развитие детей. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни

**Цель программы:** приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством спортивных игр.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

* Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
* Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

*Развивающие*

* Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
* Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательные*

* Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
* Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

**Отличительные особенности программы.**

Программа предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей спортивных игр их видами, правилами спортивной игры, оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми и осваивают основные физические упражнения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, потребности учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры, формирование культуры здорового образа жизни.

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы и представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Характеристика обучающихся по программе**

По программе обучаются дети в возрасте от 6 до 17 лет. Наполняемость группы от 15 до 20 обучающихся. Адресат программы ребенок, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

**Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год -34 час, 2 год - 68 час, 3 год- 68 час.

**Уровни сложности программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень обучения** | **Год обучения** | **Возраст учащихся** |
| Стартовый уровень | 1 год обучения | 6-10 лет |
| Базовый уровень | 2 год обучения  3 год обучения | 11-14 лет  15-17 лет |

**Формы и режим занятий**

1 год обучения: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 1 академический час.

2 год обучения: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой), малыми группами (4-6 человек).

**Планируемые результаты**

Личностные:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;

- прилежание и ответственности за результаты обучения.

Метапредметные:

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;

- речевая деятельность, навыки сотрудничества;

- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

Предметные:

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

- технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;

**-** играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

**Формы проверки:**

- педагогическое наблюдение за выполнением упражнений

- анализ выполнения двигательных действий

- участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Итоговая аттестация по программе проводится согласно «Положению об итоговой аттестации МБОУ «Междуреченская СШ №6»

1. Показатель: Теоретические знания

Критерии:

- Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям

- Осмысленность и правильность использования специальной терминологии

Методы диагностики: контрольный опрос

2. Показатель: Практические умения и навыки

Критерии:

- Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.

- Владение специальным оборудованием

- Творческие навыки, креативность

Методы диагностики: контрольное задание

3. Показатель: Личностные качества

Критерии:

- Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.

Методы диагностики: педагогическое наблюдение, анализ участия в различных акциях и проектах.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | 1 год  стартовый уровень | 2 год  базовый уровень | 3 год  базовый  уровень |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6 | 14 | 14 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 6 | 14 | 14 |
| 4. | Баскетбол | 10 | 18 | 18 |
| 5. | Волейбол | 10 | 18 | 18 |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | 2 | 2 |
|  | Итого: | **34** | **68** | **68** |

**Учебно- тематический план 1 года обучения**

**(стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 4. | Баскетбол | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Волейбол | 10 | 1 | 9 |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 |
|  | Итого | **34** | 6 | 28 |

**Содержание программы 1 года обучения**

**(стартовый уровень)**

**1. Вводное занятие.** Правила техники безопасности. Средства, способствующие физическому здоровью: режим дня, зарядка.

**2. Общая физическая подготовка**

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Виды спортивных игр.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствием; прыжки, упражнения с мячом. Бросание и ловля мяча, прыжки в высоту, лазанье по наклонной лестнице.

**3. Специальная физическая подготовка**

Бег с остановками и изменением направления. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**4. Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

**5. Волейбол.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**4. Итоговое занятие.** Спортивный праздник. Подведение итогов.

**Календарный учебный график** **1 года обучения**

**(стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | тема занятия | форма занятия | кол-во часов | форма контроля |
| 1 |  | Вводное занятие | беседа | 1 | опрос |
| 2 |  | Общая физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 3 |  | Специальная физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 4 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 5 |  | Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 6 |  | Общая физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 7 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 8 |  | Специальная физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 9 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 10 |  | Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 11 |  | Общая физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 12 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 13 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 14 |  | Специальная физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 15 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 16 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 17 |  | Общая физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 18 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 19 |  | Специальная физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 20 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 21 |  | Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 22 |  | Общая физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 23 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 24 |  | Специальная физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 25 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 26 |  | Специальная физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 27 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 28 |  | Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 29 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 30 |  | Общая физическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 31 |  | Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 32 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 1 | анализ действий |
| 33 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 1 | анализ действий |
| 34 |  | Итоговое занятие | игра | 1 | анализ действий |

**Учебно-тематический план**

**2 года обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Общая физическая подготовка  -упражнения для развития скорости -прыжковые упражнения  -силовые упражнения  -гимнастические упражнения  -упражнения с предметами  -акробатические упражнения  -подвижные игры и эстафеты | 14 | 1 | 13 |
| 3. | Специальная физическая подготовка:  - скоростно-силовые упражнения;  - упражнения на скоростную  выносливость;  - упражнения на развитие общей выносливости; | 14 | 1 | 13 |
| 4. | Баскетбол  Техническая подготовка:  - удары;  - приемы  - передачи  Тактическая подготовка:  - техника защиты  -техника нападения | 18 | 1 | 17 |
| 5. | Волейбол  Техническая подготовка  - прием;  - передача;  - подача  Тактическая подготовка  - техника защиты;  -техника нападения | 18 | 1 | 17 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 1 |
|  | Итого | **68** | 6 | 62 |

**Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)**

**1. Вводное занятие.** Правила техники безопасности. Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**3.** **Специальная физическая подготовка**

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**4. Баскетбол.**

Техническая подготовка. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача меча двумя руками от груди, стоя на месте.

Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**5. Волейбол**.

Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**6. Итоговое занятие.** Спортивный праздник. Подведение итогов.

**Календарный учебный график 2 года обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | тема занятия | форма занятия | кол-во часов | форма контроля |
| 1 |  | Вводное занятие | беседа | 2 | опрос |
| 2 |  | Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 3 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 4 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 5 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 6 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 7 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 8 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 9 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 10 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 11 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 12 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 13 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 14 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 15 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 16 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 17 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 18 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 19 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 20 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 21 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 22 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 23 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 24 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 25 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 26 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 27 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 28 |  | Волейбол. Техническая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 29 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 30 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 31 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 32 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 33 |  | Волейбол. Техническая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 34 |  | Итоговое занятие | соревнование | 2 | анализ действий |

**Учебно-тематический план** **3 года обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Общая физическая подготовка  -упражнения для развития скорости -прыжковые упражнения  -силовые упражнения  -гимнастические упражнения  -упражнения с предметами  -акробатические упражнения  -подвижные игры и эстафеты | 14 | 1 | 13 |
| 3. | Специальная физическая подготовка:  - скоростно-силовые упражнения;  - упражнения на скоростную  выносливость;  - упражнения на развитие общей выносливости; | 14 | 1 | 13 |
| 4. | Баскетбол  Техническая подготовка:  - удары;  - приемы  - передачи  Тактическая подготовка:  - техника защиты  -техника нападения | 18 | 1 | 17 |
| 5. | Волейбол  Техническая подготовка  - прием;  - передача;  - подача  Тактическая подготовка  - техника защиты;  -техника нападения | 18 | 1 | 17 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 1 |
|  | Итого | **68** | 6 | 62 |

**Содержание программы 3 года обучения (базовый уровень)**

**1.** **Вводное занятие.** Правила техники безопасности.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.

**2. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами; акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

**3.** **Специальная физическая подготовка:**

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**4. Баскетбол.**

Техническая подготовка. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча. Передача меча двумя руками от груди, стоя на месте.

Тактическая подготовка:

Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Наведение своего защитника на партнера.

Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

**5. Волейбол**.

Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**6. Итоговое занятие.** Спортивный праздник. Подведение итогов.

**Календарный учебный график 3 года обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | тема занятия | форма занятия | кол-во часов | форма контроля |
| 1 |  | Вводное занятие | беседа | 2 | опрос |
| 2 |  | Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 3 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 4 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 5 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 6 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 7 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 8 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 9 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 10 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 11 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 12 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 13 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 14 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 15 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 16 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 17 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 18 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 19 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 20 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 21 |  | Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 22 |  | Специальная физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 23 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 24 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 25 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 26 |  | Специальная физическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 27 |  | Баскетбол. Техническая подготовка. | тренировка | 2 | анализ действий |
| 28 |  | Волейбол. Техническая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 29 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 30 |  | Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 31 |  | Баскетбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 32 |  | Общая физическая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 33 |  | Волейбол. Техническая подготовка. Волейбол. Тактическая подготовка | тренировка | 2 | анализ действий |
| 34 |  | Итоговое занятие | соревнование | 2 | анализ действий |

**Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН

- Инвентарь: Гимнастическая стенка, гимнастические скакалки, мячи – волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи 1 и 2 кг, маленькие мячи для метания, теннисные мячи, гимнастические обручи алюминиевые, лыжи (детские) и палки, ракетки для игры в бадминтон, флажки стартовые, рулетки измерительные, секундомер. Аптечка медицинская

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Формы реализации: очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

**Список литературы для педагога:**

1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.

2.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.

3.Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.

4.Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999 год.

5.Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М. Просвещение 1997 год.

6.Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год

7.Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов –Минск, 2016.

8.Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.

9.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.

10.Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.

11.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.

12.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.

13.Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014

14.Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.

15.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

**Для обучающихся:**

1.Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.

2.Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.

3.Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.