



РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета 22.05.2023 г.,
протокол №4

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета 28.08.2023г., протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 28.08.2023 г. № 321
Директор _____ А.А.Чердынцев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Возраст детей: от 12 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Кошкин Андрей Вячеславович,
воспитатель

П. Шексна
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса, формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры.

Спортивные игры – поистине одни из самых массовых и любимых видов спорта. Их популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Спортивные игры привлекают своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Место спортивных игр в системе физического воспитания школьников.

Трудно дать полную оценку современному социальному значению спортивных игр. Спортивные игры – это командные игры, способствующие разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современные спортивные игры отличаются сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, баскетболом, волейболом, теннисом, участие в соревнованиях по этим видам спорта оказывают всестороннее влияние на подростка: совершенствуется функциональная деятельность организма, идёт формирование положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Обеспечивается физическое развитие подростка.

Поэтому занятия в мастерской «Спортивных игр» содействуют как физическому, так и нравственному развитию подростков. Занятия дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современных спортивных игр предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников. Спортивные игры воспитывают не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма. Таким образом, спортивные игры являются эффективным средством воспитания растущей личности.

Программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности, создана для дополнительного образования обучающихся с целью обучения игры в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, повышения уровня функциональных возможностей подростков, воспитания у них морально – волевых качеств.

Поскольку тренировки и соревнования по спортивным играм проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, они способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся.

Занятия в спортивной мастерской являются хорошей школой физической культуры.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по спортивным играм, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности воспитанников в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие учащихся.

Отличительная особенность программы «Спортивные игры» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 12-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий спортивными играми или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, футболом, волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Спортивные игры» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся спортивными играми, продолжить обучение и совершенствование своих спортивных умений и навыков.

Цели программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности средствами обучения спортивным играм.

Задачи:

обучающие:

- расширять знания в области спортивных игр и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол, баскетбол, волейбол на уровне компетентности;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- овладение основами тактики командных действий
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в спортивных соревнованиях;

воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества личности (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма, спортивной этики);
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

развивающие:

- обеспечение общефизической подготовки;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков (бег, прыжки, метания);
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;

мотивационные:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

- приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой;

Участники программы: участниками программы являются подростки 12-17 лет,

Заниматься в спортивной мастерской может каждый обучающийся в школе, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя спортивной мастерской - воспитание обучающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем мастерской на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников ресурсной мастерской.

Программа спортивной мастерской «Спортивные игры» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Организация занятий:

Для группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике спортивных игр, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель мастерской в ходе занятий должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

1. подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
2. основной, в которой выполняются упражнения по обучению приёмам игр, разучивается тактика; проводятся подвижные и спортивные игры;
3. заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в рамках спортивной мастерской с выполнением определённых заданий, включающие элементы спортивных игр во время часов спорта.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается спортивными соревнованиями школьного или районного масштаба. Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником мастерской одной из частей практического занятия с группой.

Занятия спортивной мастерской проводятся 1 раз в неделю по 3 часа. Группа обучающихся 7-8 человек.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
- 7 Соревнования

Программный материал состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства.

Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из разных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в мастерской, является овладение основами техники игры.

Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в игре. Спортивная игра требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, ведение мяча, подачи, а также техникой игры вратаря и многое другое. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений, увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является *тактическая подготовка*. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические

действия совершенствуются в игровых упражнениях. Программа включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенностью организации обучения является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для игрока команды;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Спортивные игры» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол; волейбол, футбол, теннис;
- рост личностного и социального развития воспитанника.

Воспитательная работа.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время занятий, соревнований, в условиях летнего лагеря.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и помощь товарищей по команде.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических спортивных праздников;

- трудовые сборы и субботники (реконструкция школьного стадиона, ремонт спортивного инвентаря и т.д.)
- оформление стендов и газет;
- совместное планирование работы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться **соревнованиям**. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спортивных играх (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы, позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

При реализации данной программы предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповых

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами; спортивным играм.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Учебно-тематический план

№	Тема	Тема занятия	Кол-во часов		
			все го	Тео- рия	прак - тика
1	Лёгкая атлетика (6 часов) сентябрь	Техника безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Тактика бега, специфика и ускорение в беге на 1 км.	1	1	
		Сдача нормативов на 60 м, челночный бег (10x10). Броски мяча. Бег 1000м. Игра в футбол.	2		2
		Специфика бега на дальние и средние дистанции	1		1
		Сдача нормативов на 3000м. Игра в малый футбол	2		2
2	Футбольная подготовка (12час) октябрь	Техника безопасности при игре в футбол. Специфика игры в футбол. Отработка «квадрата»	3	1	2
		Взаимодействие игроков при угловом ударе. Остановки мяча. Игра в футбол на большом футбольном поле.	3	1	2
		Теория защиты в футболе. 11-метровые удары. Передача	3		3
		Товарищеская встреча по игре в футбол. Формирование команды. Тактика командной игры.	3		3
3	Баскетбол (15час) ноябрь	Техника безопасности при игре в баскетбол. Обучение 2шаг. – бросок. Расположение игроков в защите, нападении.	3	1	2
		Тактика баскетбола в игре защиты, нападении, быстром отрыве.	3	1	2
		Броски в кольцо. Специфика отработки персонального броска игрока в нападении.	3		3
		Зонная защита; Дриблинг, фолы (нарушения). Бросок в прыжке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	3		3
		Отработка командной тактики. Анализ игры, оценка каждого игрока, результативность.	3		3
4	Настольный теннис (9час) декабрь	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Способы хвата ракетки. Удары сбоку, снизу, сверху. Подачи. Психология игры в одиночном раунде.	3	1	2
		Кручёная подача: накат слева и справа. Игра 2х2 и 1х1. Психология игры в теннис.	3		3
		Практика игры в настольный теннис. Встреча с теннисистами района. Первенство школы по настольному теннису.	3		3
5	Волей-	Техника безопасности при игре в волейбол.. Расстановка	3	1	2

	бол 32(час) Январь февраль	игроков. Правила игры. Предигровая подготовка. Ход матча и его окончание			
		Боковая подача; подача силовая. «планер». Игра в волейбол. Итоги. Анализ	3		3
		Верхняя подача в прыжке. Двухсторонняя игра	3		3
		Обучение приёму мяча после подачи, удара. Специфика приёма. Передачи.	3		3
		Обучение комбинациям, перемещениям, выходам, обходам, нюансам удара, техника.	3		3
		Постановка одиночного, двойного блока. Разучивание комбинации «Взлёт», «Крест» и др.	3		3
		Тактика игры в волейбол в защите и нападении. Специфика игры в волейбол. Двухсторонняя игра. Разбор игры, анализ. Задачи конкретно перед каждым игроком.	3	1	2
		Передвижение и перемещение игроков на площадке. Взаимодействие между собой и противником.	3	1	2
		Технические приёмы волейбола в защите и нападении. Психология игры в волейбол.	3		3
		Тренировка сборной школы и игры с тренерами.	1		1
		Спаринг матч с педагогами школы в рамках подготовки к турниру первенства школы.	1		1
		Школьная спартакиада по волейболу. I и II тур. Двусторонняя игра. Итоги.	3		3
6	Мини-футбол (18час) март апрель	Техника безопасности при организации игры в футбол в зале. Правила минифутбола. Особенности игры. Передачи, подачи, верховая передача, удары по мячу. Игра.	3	1	2
		Зимний минифутбол. Школьный турнир.	3		3
		Удары по воротам. 6-ти метровый штр. Удар (пенальти). 12-ти метровый и др.	3		3
		Тактика защиты и нападения в минифутболе. Техника судейства, специфика. Отработка быстрого отрыва.	3		3
		Ввод мяча в игру: от ворот, из-за боковой линии, из-за лицевой линии. Специфика игры в меньшинстве.	3		3
		Игры минифутбольного турнира. Специфика, анализ, перспективы.	3		3
7	Лёгкая атлетика, футбол (13час) Апрель май	Подготовка сборной школы к пробегу Шексна-Потеряево на день Победы (5 км). Тренировка.	3		3
		Тактика бега на средние дистанции. Техника бега и специальные упражнения на выносливость.	3		3
		Школьные легко-атлетические соревнования в честь Дня Победы.	1		1
		Тренировка по футболу	3		3
		Кубок Шексны по футболу среди школьников. Тренировка команды. I тур. Анализ перспективы.	3		3
		ИТОГО	105		

Содержание программы Средства физической подготовки.

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, расчёт по строю, повороты на месте.

- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,

- вращения, махи,

- отведение и приведение,

- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;

- отведения;

- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;

- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;

- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;

- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;

- скорость отдельного движения;

- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития силы.

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

- Преодоление веса и сопротивления партнёра.

- Переноска и перекладывание груза.

- Лазание по канату, шесту, лестнице.

- Перетягивание каната.

- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Повороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч - капитану», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскоки мяча от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Соревнования.

Футбол. Удары по мячу с места, с хода.

Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Удары на точность, силу и дальность.

Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Соревнования.

Волейбол. Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований, начиная с первенства школы по игровым видам спорта входящим в школьную спартакиаду и заканчивая районными.

Материально техническое обеспечение:

Спортивные сооружения для занятий спортивной мастерской следующие: стадион с малым и большим футбольным полем для игры в футбол, полоса препятствий для общей физической подготовки, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал для занятий спортивными играми в ненастную погоду. Имеются также подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря и сам инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные столы, шарики и ракетки; баскетбольные щиты, ворота для минифутбола и большого футбола.

Литература:

1. Лях В.И. «Физическое воспитание». Изд-во «Просвещение», М., 1997г.
2. Яхонтов Е.Р. «Мяч летит в кольцо», Изд-во Лениздат, Л., 1984 г.
3. «Спортивные и подвижные игры», Изд-во «Физкультура и спорт», М., 1984 г.