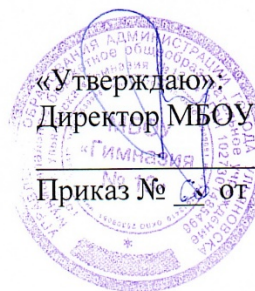


Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска «Гимназия № 13»  
(МБОУ города Ульяновска «Гимназия №13»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 22.05. 2023 г.



«Утверждаю»:  
Директор МБОУ «Гимназия № 13»  
Кузнецова О.Ю.  
Приказ № 64 от 23.05. 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры с мячом»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 11-14 лет

Разработчик программы:  
Трошин Игорь Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

Ульяновск,  
2023 год

**Комплекс основных характеристик  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы**

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планирование результатов
- 1.4 Содержание программы

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры с мячом» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся 11-14 лет в МБОУ «Гимназия № 13» города Ульяновска.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

#### Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

#### Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих

образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

– «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

Локальные акты ОО:

- Устав МБОУ города Ульяновска «Гимназия № 13»;
- Положение о проектировании ДООП в МБОУ города Ульяновска «Гимназия № 13»;
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Направленность программы «Спортивные игры с мячом» - **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение

игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Спортивные игры с мячом способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модифицированная дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, флорбола на базовом уровне развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей достичь определенного уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

### **Актуальность программы**

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительные особенности** Программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, флорбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- 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. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Иновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

#### **Новизна программы.**

Современное состояние физического развития обучающихся 11– 14 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение четырех образовательных областей баскетбола, волейбола, футбола, флорбола.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы.**

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 11-14 лет (разновозрастная группа) в системе дополнительного образования.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

В возрасте 11-14 лет у обучающихся продолжается совершенствование двигательных моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

Так же увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигаются гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

**Объем программы – 72 часа.**

**Количество модулей программы – 2.**

**Срок освоения программы – 1 год .**

**Режим занятий:**

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 раз в неделю по 2x45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);
- 1 раза в неделю по 2x30 минут, перерыв 10 минут (при дистанционном обучении).

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Предпочтение отдается учащимся, освоившим стартовый уровень программы.

Структура образовательного процесса по программе:

Год обучения	Модуль	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
1	1	32	1	2
	2	40	1	2
Всего		72		

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий). В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час, укороченное занятие по 30 минут (при дистанционном обучении) и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в разновозрастных группах, обучающихся, являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные	Включают два-три компонента в различных



занятия	сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 1.2. Цель и задачи программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Целью данной программы** создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола, флорбола, баскетбола, волейбола.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи:**

#### Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола, флорбола);
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

#### Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных

на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта (футбола, баскетбола, волейбола, флорбола).

### 1.3. Планируемые результаты

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 исключаящего 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: (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):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в игровых видах спорта.

**Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры с мячом»:**

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы «Спортивные игры с мячом».**

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут узнать:**

- 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.

**смогут 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.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры с мячом»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### 1.4. Содержание программы Учебный план

<b>Первый модуль обучения</b>						
№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля	Оборудование
			теория	практика		
<b>1. Блок «баскетбол» (24 часа)</b>						
1.1	<b>Теоретическая подготовка</b>					
1.1.1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности.	1	1		Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование
1.1.2	<b>Основы знаний:</b> Гигиенические основы режима труда и отдыха Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях Правила игры в баскетбол Правила игры в стритбол История развития баскетбола	Процессе занятий			Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование

	Лучшие баскетболисты 20 века Современные тенденции в развитии баскетбола					
1.2	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>					
1.2.1	<i>Стойки и перемещения баскетболиста.</i> <i>Остановки:</i> Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	3		3	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., разноцветные манишки, мат гимнастический -2 шт, медицинболы – 10 шт, скамейки-2 шт., турник навесной-1 шт, скакалки – 20 шт,
1.2.2	<i>Передачи мяча. Ловля мяча:</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	5		5	Выполнение упражнений	для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., разноцветные манишки, мат гимнастический -2 шт,
1.2.3	<i>Ведение мяча:</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	3		3	Выполнение упражнений	разноцветные манишки, мат гимнастический -2 шт,
1.2.4	<i>Броски в кольцо:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении	5		5	Выполнение упражнений	медицинболы – 10 шт, скамейки-2 шт., турник навесной-1 шт, скакалки – 20 шт,
1.3	<b>Подвижные игры:</b> Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки», «Брось – поймай», «Выстрел в небо» и т.п.).	3		3	Выполнение упражнений	медицинболы – 10 шт, скамейки-2 шт., турник навесной-1 шт, скакалки – 20 шт,
1.4	<b>Общая физическая подготовка:</b> Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	3		3	контрольные нормативы	скакалки – 20 шт,
1.5	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	1		1	тестирование	Секундометр, рулетка измерительная, мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт,

						разноцветные манишки
<b>2. Блок «волейбол» (24 часа)</b>						
2.1.	<b>Теоретическая подготовка</b>					
2.1.1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности. Пожарная безопасность.	1	1		Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование
2.1.2	<b>Основы знаний:</b> Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила игры в волейбол Правила игры в пионербол История развития волейбола Лучшие волейболисты 20 века Современные тенденции в развитии волейбола	Процессе занятий			Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование
2.2	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>					
2.2.1	<i>Перемещение:</i> Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из основных элементов техники передвижений	5		5	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные-20шт, мат гимнастический – 2 шт, медицинболы -10 шт, скамейки-4 шт, турник навесной-2 шт, скакалки – 2 шт, манишки -10 шт
2.2.2	<i>Передача:</i> Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2		2	Выполнение упражнений	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>Второй модуль обучения</b>						
2.2.2	<i>Передача:</i> Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по правилам пионербола, игровые задания.	4		4	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные-20шт, мат гимнастический –
2.2.3	<i>Нижняя прямая подача:</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		2	Выполнение упражнений	

					ений	2 шт, медицинб олы -10 шт, скамейки- 4 шт, турник навесной- 2 шт, скакалки – 10 шт, манишки -10 шт, Волейбол ьяная сетка, мячи волейболь ные трениров очные – 20 шт, стойки для обводки - 20шт
2.4	<i>Прием мяча:</i> Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи.	4		4	Выполнение упражнений	
3	<b>Подвижные игры:</b> Подвижные игры, эстафеты. «Брось и попади», «Сумей принять»	2		2	Выполнение упражнений	
4	<b>Общая физическая подготовка:</b> Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	3		3	контрольные нормативы	
5	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	1		1	тестирование	Секундомер 1 шт, рулетка измерительная 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 10 шт, волейбольная сетка – 1 шт
<b>3. Блок «футбол» (12 часов)</b>						
3.1	<b>Теоретическая подготовка</b>					
3.1.1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности. Пожарная безопасность.	0,5	0,5		Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование
3.1.2	<b>Основы знаний:</b> Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена. Правила игры в футбол	Процессе занятий			Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование

	История развития футбола Лучшие футболисты 20 века Современные тенденции в развитии футбола					
3.2.	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>					
3.2.1	<i>Стойки и перемещения:</i> Стойки игрока; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2		2	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные 2 шт, мат гимнастический 2шт, медицинболы 10 шт, скамейки 2шт,
3.2.2	<i>Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов:</i> Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2		2	Выполнение упражнений	турник навесной 1шт, скакалки 20шт, манишки 20шт, мячи футбольные №4 - 10 шт., Ворота футбольные
3.2.3	<i>Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу:</i> Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2		2	Выполнение упражнений	уменьшенные переносные с сеткой, Ворота футбольные стационарные с сеткой, щитки- 20 шт, перчатки вратарские
3.2.4	<i>Передачи мяча:</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов	1		1	Выполнение упражнений	
3.3	<b>Подвижные игры:</b> Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	2		2	Выполнение упражнений	
3.4	<b>Общая физическая подготовка:</b> Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	2		2	контрольные нормативы	
3.5	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	0,5		0,5	тестирование	Ворота футбольные уменьшен



						ные переносные с сеткой, мячи футбольные №4 - 10 шт., набор фишек разноцветных -2 шт, секундомер -1шт, рулетка измерительная - 1шт, щитки- 20шт
<b>4. Блок «флорбол» (12 часов)</b>						
4.1	<b>Теоретическая подготовка</b>					
4.1.1	<b>Вводное занятие</b> Техника безопасности. Пожарная безопасность.	0,5	0,5		Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование
4.1.2	<b>Основы знаний:</b> Спортивный массаж и самомассаж Нравственные и волевые качества личности спортсмена Флорбол в России и за рубежом Правила игры во флорбол Одежда и инвентарь флорболиста	В процессе занятий			Фронтальный опрос, беседа	Мультимедийное оборудование
4.2.	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>					
4.2.1	<i>Стойки и перемещения:</i> Стойка флорболиста (высокая средняя, низкая). Перемещения в стойке. Бег по «спирали»	1			Выполнение упражнений	Мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт., Ворота футбольные уменьшенные переносные
4.2.2	<i>Ведение мяча:</i> Хват клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку) по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение широкое и короткое. «восьмеркой».	2			Выполнение упражнений	
4.2.3	<i>Броски мяча:</i> Бросок мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте, в движении	2			Выполнение упражнений	
4.2.4	<i>Остановка мяча:</i>	2			Выпол	

	Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка с уступающим и без уступающего движения. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны.				нение упражнений	ые с сеткой, мат гимнастический 2 шт, медицинболы 2 шт, скамейки 2 шт, турник навесной 1 шт, разноцветные манишки -20 шт
4.2.5	<i>Отбор мяча:</i> Отбор мяча ногой. Отбор при встречном движении и сбоку. Отбор клюшкой. Отбор корпусом. «Вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.	1			Выполнение упражнений	
4.3	<b>Подвижные игры:</b> Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1		1	Выполнение упражнений	
4.4	<b>Общая физическая подготовка:</b> Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку.	2		2	контрольные нормативы	
4.5	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	0,5		0,5	тестирование	Набор фишек разноцветные-20 шт, турник навесной 1 шт, скакалки-20 шт, скамейки – 3 шт, секундомер, рулетка измерительная – 1 шт, ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола

						– 20шт.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>		

## Содержание учебно-методического плана (первый, второй модуль)

### 1. Блок «баскетбол»

#### Раздел 1.1. Теоретическая подготовка.

*Теория.*

##### Вводное занятие:

Техника безопасности:

*Теория:* Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

*Практика:* знакомство членов группы (игры на знакомство, на общение), рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности

*Форма контроля:* Опрос.

##### Основы знаний:

*Теория:* гигиенические основы режима труда и отдыха; закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях; основные линии разметки спортивного зала; правила игры в баскетбол; правила игры в стритбол; история развития баскетбола; лучшие баскетболисты 20 века; современные тенденции в развитии баскетбола.

*Используемые приёмы и методы:* рассказ, демонстрация презентации, видеозаписи, видеofilm.

*Форма контроля:* Опрос.

#### Раздел 1.2. Техничко-тактическая подготовка

*Теория.* Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки. Передачи мяча.

Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо

*Практика.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Остановка в движении по звуковому сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над

головой). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

### **Раздел 1.3. Подвижные игры.**

*Теория.* Правила подвижных игр. Правила организации подвижных игр «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

*Практика.* Игры «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация.

*Форма контроля:* опрос, выполнение упражнений

### **Раздел 1.4. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общефизическая подготовка (ОФП). Специфические особенности её в баскетболе.

*Практика.* Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи; упражнения.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

### **Раздел 1.5. Зачёты, контрольные нормативы.**

*Теория.* Нормативы оценок по видам подготовки. Виды контрольных упражнений.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

*Используемые приёмы и методы:* инструктаж, контрольные упражнения.

*Форма контроля:* тесты

## **2. Блок «волейбол»**

### **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория.*

Вводное занятие: техника безопасности; пожарная безопасность.

Основы знаний: травматизм в процессе занятий; оказание первой помощи; физиологические основы спортивной тренировки; правила игры в волейбол; правила игры в пионербол; история развития волейбола; лучшие волейболисты 20 века; волейбол – игра для всех; основные линии разметки спортивного зала; положительные и отрицательные черты характера; здоровое питание; экологически чистые продукты; утренняя зарядка.

*Используемые приёмы и методы:* рассказ, демонстрация презентации, видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* опрос

## **Раздел 2.2. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.* Перемещения. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача с середины площадки. Прием мяча снизу, сверху. Прием подачи.

*Практика.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Специальная разминка волейболиста. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх, и ловля его на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

## **Раздел 2.3. Подвижные игры.**

*Теория.* Правила подвижных игр. Правила организации подвижных игр «Брось и попади», «Сумей принять» и игровых упражнений «Брось – поймай», «Кто лучший?»

*Практика.* Игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация.

*Форма контроля:* опрос, выполнение упражнений

## **Раздел 2.4. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общефизическая подготовка (ОФП). Её специфические особенности её в волейболе.

*Практика.* Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи; упражнения.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

## **Раздел 2.5. Зачёты, контрольные нормативы.**

*Теория.* Нормативы оценок по видам подготовки. Виды контрольных упражнений.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

*Используемые приемы и методы:* инструктаж, контрольные упражнения.

*Форма контроля:* тесты

### **3. Блок «футбол»**

#### **Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория.*

Вводное занятие: техника безопасности; пожарная безопасность.

Основы знаний: систематический врачебный контроль и самоконтроль; средства и методы восстановления работоспособности спортсмена; влияние занятий футболом на организм школьника; причины переохлаждения и перегревания организма человека; признаки простудного заболевания; правила игры в футбол; правила игры в мини-футбол, история развития футбола; лучшие футболисты 20 века; современные тенденции в развитии футбола.

*Используемые приёмы и методы:* рассказ, демонстрация презентации, видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* опрос

#### **Раздел 3.2. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория.* Стойки и перемещения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Передачи мяча.

*Практика.* Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах, тройках. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

#### **Раздел 3.3. Подвижные игры.**

*Теория.* Правила подвижных игр. Правила организации подвижных игр «Точная передача», «Попади в ворота».

*Практика.* Игры «Точная передача», «Попади в ворота».

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация.

*Форма контроля:* опрос, выполнение упражнений

#### **Раздел 3.4. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общефизическая подготовка (ОФП). Её специфические особенности в футболе.

*Практика.* Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи; упражнения.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

### **Раздел 3.5.** Зачёты, контрольные нормативы.

*Теория.* Нормативы оценок по видам подготовки. Виды контрольных упражнений.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

*Используемые приемы и методы:* инструктаж, контрольные упражнения.

*Форма контроля:* тесты

## **4. Блок «флорбол»**

### **Раздел 4.1.** Теоретическая подготовка.

*Теория.*

Вводное занятие: техника безопасности; пожарная безопасность.

Основы знаний: спортивный массаж и самомассаж; нравственные и волевые качества личности спортсмена; флорбол в России и за рубежом; правила игры во флорбол; одежда и инвентарь флорболиста.

*Используемые приёмы и методы:* рассказ, демонстрация презентации, видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* опрос

### **Раздел 4.2.** Техничко-тактическая подготовка.

*Теория.* Стойки и перемещения. Хват клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Отбор мяча ногой. Отбор клюшкой. Отбор корпусом.

*Практика.* Стойка флорболиста (высокая средняя, низкая). Перемещения в стойке. Бег по «спирали». Хват клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку) по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение широкое и короткое. «восьмеркой». Бросок мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте, в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка с уступающим и без уступающего движения. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Отбор мяча ногой. Отбор при встречном движении и сбоку. Отбор клюшкой. Отбор корпусом. «Вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи, видеофильма.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

**Раздел 4.3. Подвижные игры.**

*Теория.* Правила подвижных игр. Правила организации подвижных игр «Точная передача», «Попади в ворота».

*Практика.* Игры «Точная передача», «Попади в ворота».

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация.

*Форма контроля:* опрос, выполнение упражнений

**Раздел 4.4. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общефизическая подготовка (ОФП). Её специфические особенности во флорболе.

*Практика.* Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку.

*Используемые приёмы и методы:* объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи; упражнения.

*Форма контроля:* выполнение упражнений

**Раздел 4.5. Зачёты, контрольные нормативы.**

*Теория.* Нормативы оценок по видам подготовки. Виды контрольных упражнений.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

*Используемые приемы и методы:* инструктаж, контрольные упражнения.

*Форма контроля:* тесты

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»****2.1 Календарный учебный план.**

*Место проведения:* \_\_\_\_\_

*Количество учебных недель* \_\_\_\_\_

*Время проведения занятий* \_\_\_\_\_

*Изменения расписания занятий* \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля	Оборудование
<b>Первый модуль обучения (32 часа)</b>						
Баскетбол						
1.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология спорта.	опрос	Мультимедийное оборудование
2.			1	ОФП. Стойки и перемещения баскетболиста	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные- 20 шт, мат гимнастический -1 шт, медицинболы – 5



						шт, скамейки- 2 шт., турник навесной- 1 шт, скакалки – 5 шт, манишки -20 шт
3.			1	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные-20 шт., мат гимнастический- 2 шт., стенка гимнастическая, медицинболы – 10шт, скамейки – 2 шт., турник навесной -2 шт., скакалки-20 шт., манишки-10 шт.
4.			1	ОФП. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные-20 шт., мат гимнастический – 1 шт, медицинболы- 10 шт., скамейки – 6 шт, турник навесной -1 шт, скакалки-10 шт, манишки-10 шт
5.			1	Остановка двумя шагами и прыжком.	Выполнение упражнений	Стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., скакалки, манишки, измерительная лента
6.			1	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, через скакалку, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	Выполнение упражнений	Стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., скамейки -6 шт., скакалки, манишки
7.			1	Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Выполнение упражнений	Стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., скамейки -6 шт., скакалки, манишки, секундомер
8.			1	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт.
9.			1	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт.
10.			1	Ловля и передача мяча. Взаимодействия в двойках	Выполнение	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 –

					упражнени й	10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., планшет тренера
11.			1	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Выполнен ие упражнени й	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., планшет тренера
12.			1	Передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Выполнен ие упражнени й	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., мультимедийное оборудование
13.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «школа мяча».	Выполнен ие упражнени й	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., разноцветные манишки
14.			1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Выполнен ие упражнени й	Мячи баскетбольные: № 6 – 20 шт., № 7 – 20шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт.
15.			1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.	Выполнен ие упражнени й	Мультимедийное оборудование, мячи баскетбольные: № 6 – 20 шт., № 7 – 20шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт.
16.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «школа мяча»	Выполнен ие упражнени й	Разноцветные манишки, мячи баскетбольные: № 6 – 20 шт., № 7 – 20шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт.
17.			1	Броски одной и двумя руками с места	Выполнен ие упражнени й	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -

						20 шт.
18.			1	Броски одной и двумя руками в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 10шт, набор фишек разноцветных - 10 шт.
19.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «гонка мяча». Броски мяча после ведения.	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., разноцветные манишки
20.			1	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт.
21.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «охотники и утки». Броски одной и двумя руками в движении. (Максимальное расстояние до корзины 3,60 м).	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., разноцветные манишки
22.			1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли) без сопротивления защитника.	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт., мультимедийное оборудование
23.			1	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	Выполнение упражнений	Мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных - 20 шт.
24.			1	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры на основе баскетбола	тест	Секундомер, рулетка измерительная, мячи баскетбольные: № 6 – 10 шт., № 7 – 10шт, стойки для обводки - 20шт, разноцветные манишки
<b>Волейбол</b>						
25.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология	опрос	Мультимедийное оборудование

				спорта. Стойки игрока.		
26.			1	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные-20шт, мат гимнастический – 2 шт, медицинболы -10 шт, скамейки-4 шт, турник навесной-2 шт, скакалки – 2 шт, манишки -10 шт
27.			1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	Выполнение упражнений	Стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., мат гимнастический, разноцветные манишки
28.			1	Подвижные игры, эстафеты. ОФП	Выполнение упражнений	Стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., разноцветные манишки, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
29.			1	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игровые задания.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., манишки
30.			1	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игровые задания.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт, стойки для обводки - 20шт, набор фишек разноцветных -20 шт., манишки, мультимедийное оборудование
31.			1	Прием мяча снизу двумя руками	Выполнение упражнений	Мячи волейбольные тренировочные – 20 шт., мультимедийное оборудование
32.			1	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками.	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные – 20 шт, мат гимнастический – 2 шт, медицинболы – 5 шт, скамейки-4 шт, турник навесной -1 шт, скакалки – 20 шт, манишки-20 шт
<b>Второй модуль обучения (40 часов)</b>						

33.			1	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка -1 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт.
34.			1	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игровые задания.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка -1 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт, скакалки, набор фишек разноцветных -20 шт., манишки -20 шт
35.			1	Прием мяча над собой. Прием подачи.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка – 1 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт, мультимедийное оборудование
36.			1	Прием мяча над собой и на сетку. Прием подачи.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка – 1 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
37.			1	Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка – 1 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
38.			1	ОФП. Нижняя прямая подача мяча.	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветные 10 шт, мат гимнастический 1 шт, медицинболы 2 шт, скамейки 2 шт, турник навесной 2 шт, скакалки 5 шт манишки 6 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
39.			1	Игра по правилам в пионербол	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка, игровой мяч – 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 6 шт
40.			1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка – 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 20 шт., мультимедийное оборудование
41.			1	Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи.	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка – 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
42.			1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнение упражнений	Волейбольная сетка – 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
43.			1	ОФП. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от	Выполнение	Набор фишек разноцветные-20 шт,

				сетки	упражнени й	мат гимнастический 1 шт, медицинболы 2 шт, скамейки 6 шт, турник навесной 1 шт, скакалки – 5 шт, манишки 10 шт
44.			1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Выполнен ие упражнени й	Волейбольная сетка – 1 шт, игровой мяч – 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 6 шт
45.			1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнен ие упражнени й	Волейбольная сетка – 1 шт, мячи волейбольные тренировочные – 20 шт
46.			1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Выполнен ие упражнени й	Волейбольная сетка – 1 шт, игровой мяч – 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 6 шт
47.			1	Подвижные игры, эстафеты. ОФП	Выполнен ие упражнени й	Набор фишек разноцветные 10 шт, мат гимнастический 2 шт, медицинболы 2 шт, скамейки 4 шт, турник навесной 2 шт, скакалки 10 шт, мячи волейбольные тренировочные – 10 шт манишки
48.			1	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры на основе волейбола	тест	Секундомер 1 шт, рулетка измерительная 1 шт., мячи волейбольные тренировочные – 10 шт, волейбольная сетка – 1 шт
Футбол						
49.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология спорта. Стойки и перемещения	опрос	Мультимедийное оборудование, набор фишек разноцветные – 2
50.			1	Стойки и перемещения Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Выполнен ие упражнени й	Набор фишек разноцветные - 2, мячи футбольные №4 - 10 шт., мультимедийное оборудование
51.			1	Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП	Выполнен ие упражнени й	Набор фишек разноцветные 2, мат гимнастический 2, медицинболы 10, скамейки 2, турник

						навесной 1, скакалки 20, манишки 20, мячи футбольные №4 - 10 шт.
52.			1	Подвижные игры. «Точная передача». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в парах	Выполнение упражнений	Мячи футбольные №4 - 20 шт., набор фишек разноцветные, скамейки, щитки
53.			1	Подвижные игры. «Попади в ворота». Остановка катящегося мяча подошвой. Передачи мяча в парах.	Выполнение упражнений	Скамейки, разноцветные манишки, щитки, мячи футбольные №4 - 20 шт
54.			1	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи футбольные №4 - 20 шт., набор фишек разноцветные, щитки
55.			1	ОФП. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветных 20 шт, мат гимнастический 1 шт, медицинболы 5 шт, скамейки 5 шт, турник навесной 1 шт, мячи футбольные №4 - 10 шт
56.			1	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи футбольные №4 - 10 шт., щитки
57.			1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в парах.	Выполнение упражнений	Скамейки 2 шт, разноцветные манишки 10 шт, щитки, мячи футбольные №4 - 10 шт
58.			1	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи футбольные №4 - 10 шт., набор фишек разноцветные – 10 шт, щитки 20 шт
59.			1	Подвижные игры на основе футбола	Выполнение упражнений	Ворота футбольные стационарные с сеткой, набор фишек разноцветные 10, щитки-20, манишки разноцветные – 20 шт., мяч №4 - 5 шт.
60.			1	Сдача контрольных нормативов. Комбинации из освоенных элементов:	тест	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой,

				ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		мячи футбольные №4 - 10 шт., набор фишек разноцветных -2, секундомер -1, рулетка измерительная -1, щитки- 20
Флорбол						
61.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология спорта. Стойка флорболиста (высокая средняя, низкая).	опрос	Мультимедийное оборудование, набор фишек разноцветные - 20 шт
62.			1	Перемещения в стойке. Бег по «спирали». ОФП	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветных – 2 шт., мат гимнастический 2 шт, медицинболы 2 шт, скамейки 2 шт, турник навесной 1 шт
63.			1	Хват клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку) по прямой и по дуге.	Выполнение упражнений	Мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт., мультимедийное оборудование
64.			1	Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение «восьмеркой».	Выполнение упражнений	Мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт.
65.			1	Бросок мяча с «удобной» и «неудобной» стороны на месте. Ведение широкое и короткое.	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт.
66.			1	Бросок мяча с «удобной» и «неудобной» стороны в движении	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт
67.			1	Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Подвижные игры «Точная передача».	Выполнение упражнений	Мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт., разноцветные манишки



68.			1	Остановка мяча с уступающим и без уступающего движения. Подвижные игры «Попади в ворота».	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт., разноцветные манишки -20 шт
69.			1	Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны. Игра по упрощенным правилам	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., фишки разноцветные – 20 шт., разноцветные манишки-20 шт
70.			1	Отбор мяча ногой. Отбор при встречном движении и сбоку. Отбор корпусом.	Выполнение упражнений	Набор фишек разноцветных, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт., мультимедийное оборудование
71.			1	Отбор клюшкой. «Вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.	Выполнение упражнений	Ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт.
72.			1	Сдача контрольных нормативов. ОФП	тест	Набор фишек разноцветные-20 шт, турник навесной 1 шт, скакалки-20 шт, скамейки – 3 шт, секундомер, рулетка измерительная – 1 шт, ворота футбольные уменьшенные переносные с сеткой, мячи для флорбола – 20 шт., клюшки для флорбола – 20шт.

## 2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 20 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования.

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение:**

Спортзал 24\*12 м, имеет разметку для игры в волейбол, баскетбол, футбол, флорбол.

Оборудование спортзала:

- Шведская стенка – 20 шт.
- Турник навесной – 2 шт.
- Мат гимнастический – 4 шт.
- Свисток -1 шт.
- Секундомер электронный -1 шт.
- Планшет тренера – 1 шт.
- Манишки разноцветные – 20 шт.
- Ворота футбольные уменьшенные переносные 2\*3 м – 2 шт.
- Сетка футзальная – 2 шт.
- Ворота футбольные стационарные с сеткой 2\*5 м – 2 шт.
- Стойки волейбольные 3м – 2шт.
- Стенка гимнастическая - 10 шт.
- Баскетбольные щиты - 2 шт.
- Кольца баскетбольные стандартные – 2 шт.
- Баскетбольные сетки – 2 шт.
- Волейбольная сетка универсальная -1 шт.
- Мячи баскетбольные: № 6– 20 шт., № 7 – 10шт.
- Мячи футбольные: №4 - 10 шт., № 5 – 10шт.
- Щитки футбольные – 20 шт.
- Перчатки вратарские: №8 – 2шт., №10 – 2 шт.
- Мячи волейбольные тренировочные – 20шт,
- Мяч игровой волейбольный – 1шт.
- Мяч для флорбола – 20 шт.
- Ключка для флорбола – 20 шт.
- Насос с иглами – 2 шт.
- Скакалка – 20 шт.
- Медицинбол: 2 кг – 10 шт., 1 кг – 10 шт.
- Стойки для обводки – 10 шт.
- Скамейки 3м – 6 шт.
- Набор фишек для тренировок по футболу разноцветные – 5 шт.
- Рулетка измерительная – 1 шт.
- Сетка для переноса и хранения мячей - 4 шт.
- Аптечка.
- Мультимедийное оборудование.

Пришкольный территория имеет стадион, а также:

- Игровое поле для футбола.
- Площадка игровая баскетбольная.
- Площадка игровая волейбольная.
- Гимнастическая площадка.
- Полоса препятствий.

Учебно-методическое обеспечение:

- Рабочая программа курса.
- ЭОР.
- Диагностический материал.
- Разработки игр.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.)

### **2.2.2. Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Аттестация учащихся проводится в следующих формах: промежуточная, итоговая.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.



1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	18	17	17	16
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3

**Таблица контрольных нормативов СФП. Футбол**

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
	Упражнения для полевых игроков:						
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	9	9	7	7	4	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	8	10	12	14	14	16
3.	Жонглирование мячом (раз)	12	10	8	7	6	5

**Таблица контрольных нормативов СФП. Волейбол**

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10-
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5 (с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	5	7	8
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	2	3

**Таблица контрольных нормативов СФП. Флорбол**

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
	Упражнения для полевых игроков:						
1.	Ведение мяча на 20м с обводкой стоек и броском по воротам, в сек	15	18	18	20	22	25

2.	Точность и дальность броска мяча клюшкой (коридор 5м), из 10	8	7	6	5	4	3
3.	Время и точность передач (в парах, коридор 10м шириной 2м, за 25 сек кол-во передач)	20	18	18	16	16	14

#### 2.4. Методические материалы.

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеразвивающие. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеразвивающие упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеразвивающие упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:



- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать

решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **2.5. Список литературы для педагогов:**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. -96 с.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
8. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018.-61с.-(Стандарты второго поколения).
11. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
12. Флорбол: Программа для детско-юношеских спортивных школ. Учебное пособие/ авт. –сост.Костяев В.А. – Москва: Федерация флорбола России, 2005.

### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся сред. и ст. классов.

2. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
3. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
5. Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс].
6. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
8. Костикова Л. В. Азбука баскетбола.  
Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на -Д., 2004.
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
10. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. –Москва, ФиС, 1986.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

**Информационное обеспечение:**

интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

<https://ballway.ru/>

[http://gub-raion.ucoz.ru/pdf\\_file/biblioinfo2014/vokrug\\_sporta-obzor\\_in-t-resursov.pdf](http://gub-raion.ucoz.ru/pdf_file/biblioinfo2014/vokrug_sporta-obzor_in-t-resursov.pdf)

<https://sportschools.ru/index.php?category=10478>

<https://www.sites.google.com/site/sportivnaaigravolejbol/poleznye-resursy>  
oltest.ru>Тесты>Физкультура и спорт>Физическая культура