

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена
На заседании педагогического совета
протокол №1 от 01.09.2023 г.
Председатель педагогического совета,
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ А.С.Карпанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивное направление

«Спортивные игры»

Срок реализации 2 года,
возраст детей 10-18 лет

Тренеры-преподаватели:
Яценко Михаил Леонидович

Фурманов 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, исходя из сущности общего среднего и дополнительного образования, учитывая интересы детей и подростков, в 2004 году в МАУ ДО ДЮСШ было создано спортивное направление «Спортивные игры».

Игры возникли в глубокой древности, использовались в целях воспитания, отдыха и развлечения. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игр, способствует развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные умения и навыки.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы:

- подвижные игры;
- спортивные игры.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Наибольшее распространение в России получили: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей (с шайбой и с мячом), ручной мяч, теннис, настольный теннис, бадминтон, русская лапта, гандбол, городки.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми характеризуются большой подвижностью и динамичностью.

Спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера:

- умение подчинять личные интересы интересам коллектива;
- чувство патриотизма;
- взаимопомощь;

- уважение своих партнеров и противников;
- сознательная дисциплина.

Разнообразные движения и действия, чаще всего выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха для обучающихся.

Спортивная борьба в играх интересна не только для участников, но и для зрителей. Наблюдая за ловкими, быстрыми действиями играющих, некоторые зрители увлекаются игрой и включаются в систематические занятия.

Поэтому спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и агитационное значение.

Целью образовательной программы «Спортивные игры» является содействие всестороннему развитию личности, направленному на формирование физической культуры обучающихся.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1) образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола);
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение боевого опыта при участии в соревнованиях всех уровней;

2) развивающие:

- развитие:
 - общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;

- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;

- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;

3) *воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости.

В обучении и воспитании обучающихся реализуются следующие группы **принципов:**

1) принципы педагогические:

- *обучения:*
 - воспитывающее обучение;
 - актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
 - включение детей в активную спортивную деятельность;
 - сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
 - научность и связь обучения с практикой;
 - добровольность и доступность;
 - систематичность и последовательность;
 - преемственность;
 - наглядность;

- сознательность и активность;
- вариативность, обосновывающая планирование материала в соответствии с возрастными особенностями и подготовленностью обучающихся;
- *воспитания:*
 - связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
 - целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
 - гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
 - опоры на положительное в личности;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
 - единство действий и требований к ребенку в семье, социуме.

2) принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;
- компенсация в совершенствовании спортивного мастерства;
- направленное сопряжение в становлении спортивного мастерства;

3) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- всесторонность и разнообразие;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Программа «Спортивные игры» рассчитана на два года обучения:

первый год обучения – обучающиеся получают общую физическую подготовку со специальной направленностью, приобретают первоначальные технические и тактические умения и навыки спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола), приучение к спортивным занятиям, изучение правил ведения спортивного поединка;

второй год обучения – осваивают и совершенствуют технику и тактику спортивных

игр (баскетбола, волейбола, футбола), применение сложных комбинаций в игре, формирование способности хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры, становление спортивного мастерства, участие в соревнованиях всех уровней.

Условия набора детей в группы

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся. Уровень развития качеств можно определить, используя подвижные игры, эстафеты с предметами и препятствиями, специальные упражнения на скорость и координацию движений.

Программой предусмотрены входная, промежуточная и выходная диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся. Спортивными играми (баскетболом, волейболом и футболом) рекомендовано заниматься с 9 лет. Ребенку в этом возрасте спорт помогает быть здоровым, собранным и дисциплинированным.

Педагогические технологии

Основную долю программы «Спортивные игры» составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- моральную и волевую подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой баскетбола, волейбола и футбола, в закреплении их в двигательных навыках; позволяют достичь высоких спортивных результатов.

В процессе обучения воспитанники о спортивной группы осваивают определенные

знания, умения и навыки каждой спортивной игры (баскетбол, волейбол и футбол).

Формирование умений и навыков игр проходит по 3-м этапам:

Создание предпосылок	Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им	Совершенствование двигательных навыков
• Предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма; • психологическая подготовка; • разносторонняя физическая подготовка; • привитие желания к систематическим занятиям.	• Объяснение назначения технического приема или тактического действия и показ его; • первичное выполнение данного технического приема или тактического действия под наблюдением преподавателя (важно осознание движения и самостоятельное контролирование его); • выполнение приема или действия сначала в простейших условиях, затем в усложненных.	• Совершенствование двигательных навыков в ходе многократных повторений изученных движений; • доведение двигательных навыков до автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач; • разнообразие условий выполнения технических приемов и применение различных тактических упражнений; • совершенствование индивидуальных тактических действий - постепенное усложнение условий выполнения технических приемов и введение сопротивления; • освоение групповых тактических действий с участием 2-х, 3-х и более игроков, преодолевая сопротивление защитников при численном перевесе, равенстве и меньшинстве; • совершенствование техники и тактики в двусторонних играх; • увеличение интенсивности и продолжительности выполнения большинства упражнений и игр.

Большая часть времени на занятиях отводится закреплению и совершенствованию умений и навыков техники и тактики спортивных игр (баскетбола, волейбола и футбола).

Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество спортивной подготовки воспитанников и их морально-волевые качества. Для детей среднего и старшего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, позволяют им самореализоваться и самовыразиться, что для подростков является наиболее значимым. Старшие ребята, обучающиеся 2-го

года обучения, оттачивают свое спортивное мастерство, получают профессиональную ориентацию.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных спортсменов к соревнованиям условно выделяют 3 основных периода:

Подготовительный	Соревновательный	Переходный
<u>Первый этап:</u> • комплектование команды; • разносторонняя общая физическая подготовка; • изучение и восстановление техники игровых приемов и тактических действий; • развитие волевых качеств. <u>Второй этап:</u> • совершенствование общей физической подготовки; • развитие специфических двигательных качеств; • совершенствование игровых приемов и тактических действий в учебных и товарищеских играх; • достижение наилучшей спортивной формы.	• Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода; • совершенствование технических игровых приемов, групповых и командных действий; • овладение различными тактическими комбинациями; • формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях в разных игровых условиях; • развитие взаимопонимания игроков в играх; • развитие тактического мышления в разных ситуациях.	• Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху: - переключение на другие виды игр (настольный теннис, бадминтон, городки, хоккей и др.); - подвижные игры; - гимнастика; - плавание; - лыжи; - велопробеги; - прогулки, экскурсии, походы.

Для групп 1-го года обучения учебный год можно не делить на периоды, т.к. занятия этих групп имеют в основном подготовительный период.

Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются *методы*:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;

- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- *словесные методы*: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- *методы натуральной демонстрации*: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;
- *методы опосредованной демонстрации*: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), про-

смотр видеозаписей проведенных игр.

Основные **методы обучения тактике спортивных игр** и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.
- Основными **средствами** обучения воспитанников спортивной группы «Спортивные игры» являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 4 группы:
 - *общеразвивающие упражнения* – это упражнения, обеспечивающие разностороннюю работу основных мышечных групп и оказывающие общее воздействие на организм обучающихся; повышающие работоспособность организма, создающие прочную базу для достижения высокого спортивного мастерства;
 - *специальные физические упражнения*, способствующие совершенствованию физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести;
 - *упражнения, способствующие освоению техники движений с мячом и без мяча;*
 - *упражнения, способствующие освоению индивидуальных, групповых и командных тактических действий.*

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том,

что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- 1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- 2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- 3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Спортивные игры» включает в образовательный процесс следующие **здоровьесберегающие** и профилактические мероприятия:

- 1) для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:
 - теплых пастельных тонов в оформлении зала;
 - релаксационных видов упражнений на занятиях;
 - элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;
- 2) для профилактики стрессов и неврозов:
 - составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;
 - корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);
 - консультативная психологическая помощь детям и родителям;
- 3) для формирования валеологической культуры детей и взрослых:
 - проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы:

- «Мое здоровье»;
- «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;
- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания спортивного отделения.

Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

Итоговый контроль - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу.

Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеоманитонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся

1-й год обучения

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть развиты	Должны быть воспитаны
• виды спорта; • историю возникновения и развития футбола, баскетбола, волейбола; • основные приемы техники данных игр; • основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.	• выполнять основные приемы техники футбола, баскетбола и волейбола; • владеть основами тактических действий данных игр.	• мышечная система, костно-связочный аппарат; • достаточная подвижность в суставах, координация движений и умение сохранять подвижность; • основные функции мышления: анализ, сравнения, самоанализа; • физические качества: сила, выносливость, терпение, быстрота, ловкость, гибкость.	• волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность, терпение, самообладание; • вежливость, взаимопомощь, уважение к результатам своего и чужого труда; • спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.

2-й год обучения

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть развиты	Должны быть воспитаны
• рациональные приемы техники и тактики ведения боя; • правила ведения спортивного поединка.	• участвовать в игре, применять сложные комбинации; • хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры; • участвовать в соревнованиях.	• основные функции мышления: самоанализ, самооценка, самоконтроль, мотивация успеха; • наблюдательность, высокая концентрация внимания; • умения адаптироваться в любых социальных условиях; • физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, способ-	• волевые качества: целеустремленность, инициативность, находчивость в стрессовых ситуациях, самообладание, воля к победе; • осознанная потребность в разумном досуге; доброта и доброжелательность, милосердие, терпимость, взаимо-

		ность к саморегуляции психического состояния.	помощь; • ответственность и дисциплинированность, умение подчинять личные интересы интересам коллектива.
--	--	---	---

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимо:

1) материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);
- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивная форма: футболка, трусы, гетры;
- спортивная форма для вратаря: футболка, свитер, налокотники, специальные перчатки;
- спортивная обувь: кеды или кроссовки, или футбольные тапки;
- помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон, телевизор, видеоманитофон (DVD);
- футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи;
- спортивное оборудование и инвентарь: ворота переносные, кронштейн для подвешивания мячей, стойки для обводки, обручи, скакалки, штанга, подвесные мешки, набивные мячи, волейбольная сетка, щиты с корзинами для баскетбола, теннисный стол с сеткой, хоккейные клюшки и шайбы; футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи; гимнастическая скамейка, козел,
- технические средства контроля: установка с электронными секундомерами (Ф-209) для регистрации скорости пробегания разных отрезков, для измерения высоты выпрыгивания; динамометр для регистрации силы удара;

2) организационные условия:

1-й год обучения - программа предусматривает 144 учебных часа, занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);

2-й год обучения – программа предусматривает 216 учебных часов по 2 часа 3 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);

- наполняемость групп:

1-й год обучения – 15-20 человек (3-6 классы);

2-й год обучения - 15-20 человек (7-11 классы);

3) организация работы с родителями:

- привлекать родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий в объединении;
- приглашать родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия;
- организовать работу родительского комитета – первого помощника педагога;
- разнообразить формы проведения родительских собраний;
- привлекать к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов;

4) организация интеграционной деятельности объединения:

- организовать внешнюю интеграционную деятельность с образовательными организациями Фурмановского муниципального района для проведения совместных занятий, соревнований и спортивных праздников.

Методическое обеспечение программы:

1) лекционный материал:

- «История развития футбола в России, Европе и мире»;
- «История развития баскетбола в России, Европе и мире»;
- «История развития волейбола в России, Европе и мире»;

- «История развития спортивных игр в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- «Режим и питание юных спортсменов»;
- «Травмы в спортивных играх и их профилактика»;
- «Личная гигиена спортсмена»;
- «Закаливание спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных спортсменов»;

2) дидактический и наглядный материал:

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся футболисты России, Европы и мира», «Известные баскетболисты России, Европы и мира», «Известные волейболисты России, Европы и мира», «Известные футболисты, баскетболисты и волейболисты Ивановской области и Фурмановского района»;
- видеоматериалы с соревнований по футболу, баскетболу и волейболу всех уровней;
- плакаты:

1) по пожарной и электробезопасности; по Правилам дорожного движения (для пешеходов);

2) по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;

3) «Суточный режим юного спортсмена», «Питание юного спортсмена», «Личная гигиена юного спортсмена», «Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность спортсмена»;

4) по общефизической подготовке:

- «Средства и взаимодействия системы спортивной подготовки», «Многообразные взаимосвязи системы подготовки, компонентов подготовленности»;
- «Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости»,

«Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности», «Комплекс упражнений для разминки»;

5) по технике и тактике спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола).

МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА

Профессионально важные качества:

- высокая концентрация внимания;
- мотивация достижения успеха;
- зрительная и мышечно-двигательная память;
- физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание.
- воображение;
- наблюдательность;

Социально важные качества:

- нравственность;
- патриотизм и гражданственность;
- трудолюбие и ответственность;
- честность;
- умение адаптироваться в социальных условиях.

Социально

коммуникативные качества

Умение общаться:

- устанавливать контакт с людьми разного возраста;
- поддерживать беседу и диалог;
- разрешать конфликты;
- быть способным к адаптации в новых жизненных условиях.

**Выпускник
спортивного отделения
«Спортивные игры»**

Психофизические качества:

- здоровый образ жизни;
- активная жизненная позиция;
- отсутствие заболеваний центральной нервной системы;
- отсутствие заболеваний системы опорно-двигательного аппарата;
- способность к саморегуляции психического состояния.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Название разделов и занятий	Форма занятий	Количество часов		
			Всего	Тео- рия	Прак- тика
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях по спор- тивным играм, правила поведения в спортив- ном зале. Образовательная программа «Спортивные иг- ры» (1-й год обучения).	Лекция	2	2	-
2.	Краткие сведения о строении и функциях ор- ганизма человека (из анатомии и физиологии человека), медицинский контроль здоровья спортсменов.	Беседа	2	2	-
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов, травмы и их профилактика.	Беседа	2	2	-
4.	Общая физическая подготовка.	Практические занятия	45	1	44
5.	Баскетбол.		64	1	63
5.1.	Сущность игры и история развития баскетбо- ла в мире, России, Ивановской области.	Лекция с ме- диапрезента- цией	1	1	-
5.2.	Специальная физическая подготовка.				
5.3.	Техника игры: • в нападении; • в защите.	Практ.зан. Практич. занятия	15 16		15 16
5.4.	Тактика игры: • тактика нападения; тактика защиты.	Практич. занятия	16		16
5.5.	Учебная игра.	Практ.зан.	16		16
6.	Промежуточная аттестация: товарищеская встреча по баскетболу с командой образова- тельного учреждения города или района.	Игра в баскетбол	6	2	4
7.	Волейбол.		64	1	63
7.1.	Сущность игры и история развития волейбола в мире, России, Ивановской области. Специальная физическая подготовка.	Лекция с ме- диапрезента- цией	1	1	-
7.2.	Техника игры.		15		15
7.3.	Тактика игры:	Практич. зан.	16		16
7.4.	• тактика нападения; • тактика защиты.	Практ.зан. Практич. занятия	16 16		16 16
7.5.	Учебная игра.	Практ.зан.	16		16
8.	Футбол.		64	1	63
8.1.	Сущность игры и история развития футбола в мире, России, Ивановской области. Специальная физическая подготовка.	Лекция с ме- диапрезента- цией	1	1	-
8.2.	Техника игры.				

8.3.	Техника игры вратаря.	Практ.зан.	15		15
8.4.	Тактика игры:	Практ.зан.	16		16
8.5.	• тактика защиты;	Практ.зан.	16		16
	• тактика нападения.	Практич.			
8.6.	Учебная игра.	занятия	16		16
		Практ.зан.			
9.	Соревнования по спортивным играм.	Соревнования	20	2	18
10.	Итоговая аттестация: районные соревнования по волейболу или футболу.	Соревнования	5	1	4
11.	Итоговое занятие.	Беседа	2	2	-
	ВСЕГО:		276	17	259

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Название разделов и занятий	Форма занятий	Количество часов		
			Всего	Тео- - рия	Прак- тика
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях по спор- тивным играм, правила поведения в спортив- ном зале. Образовательная программа «Спортивные иг- ры» (2-й год обучения).	Беседа	4 2 2	4 2 2	-
2.	Общая физическая подготовка.	Практ.зан.	45	-	45
3.	Баскетбол.		65	1	64
3.1.	Специальная физическая подготовка.	Практ.зан.	15	1	14
3.2.	Техника игры: • в нападении; • в защите.	Практич. занятия	17	-	17
3.3.	Тактика игры: • тактика нападения; • тактика защиты.	Практич. занятия	17	-	17
3.4.	Учебные и товарищеские игры.	Практ.зан.	16	-	16
4.	Волейбол.		65	1	64
4.1.	Специальная физическая подготовка.	Практ.зан.	15	1	14
4.2.	Техника игры.	Практ.зан.	17	-	17
4.3.	Тактика игры: • тактика нападения; • тактика защиты.	Практич. занятия	17	-	17
4.4.	Учебные и товарищеские игры.	Практ.зан.	16	-	16
5.	Промежуточная аттестация: товарищеская встреча по баскетболу или волейболу с коман- дой образовательного учреждения города или района.	Игра	6	2	4
6.	Футбол.		65	1	64
6.1.	Специальная физическая подготовка.	Практ.зан.	16	1	15
6.2.	Техника игры.	Практ.зан.	17	-	17
6.3.	Техника игры вратаря.	Практ.зан.	6	-	6
6.4.	Тактика игры: • тактика защиты; • тактика нападения.	Практич. занятия	16	-	16
6.5.	Учебные и товарищеские игры.	Практ.зан.	10	-	10
7.	Соревнования по спортивным играм.	Соревнования	20	-	20
8.	Итоговая аттестация: районные соревнования по волейболу или футболу, или баскетболу.	Соревнования	4	1	3
9.	Итоговое занятие.	Беседа	2	2	-
	ВСЕГО:		276	12	264

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ – 1-й год обучения

№ п/п	Тема разделов и занятий	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место провед.
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале 2) Инструкцией по пожарной безопасности 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи 4) Правилами дорожного движения (для пешеходов); 5) Правилами поведения в спортивном зале и общественных местах; 6) Образовательной программой «Спортивные игры» (1-й год обучения).	Ознакомление с МАОУ ДОД ДЮСШ 1) знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных групп; 2) формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание: - бережного отношения к традициям спортивной школы, к оборудованию, оформлению и оснащению ДЮСШ, уважение к результатам чужого труда.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты по пожарной безопасности. 3.Плакаты по ПДД. 4. Памятки: «Правила поведения в спортивном зале»; «Правила поведения в общественных местах». 5. Образовательная программа «Спортивные игры» (1-й год обучения).	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик,2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	Спортивный зал
2.	Сведения о строении и функции организма человека, медицинский контроль здоровья спортс-	1.Повторение из анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. 2.Ознакомление с тем, как ведется медицинский контроль за здоровьем спортсменов. 3.Пропаганда здорового образа жизни.	—	Плакаты: ▪ по анатомии и физиологии человека.	Васильева В., Косовская Э., Степочкина Н. Физиология человека: Учебн. Пособие для ин-тов физ.культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.	Спортивный зал

	менов.					
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов, травмы и их профилактика.	1.Ознакомление: - со значением закаливания, режима и питания для занимающихся спортивными играми и требованиями к ним; -с видами травм на занятиях спортивными играми и их профилактикой.	—	<u>Таблицы:</u> -«Суточная потребность спортсменов в витаминах»; -«Схема приема пищи перед соревнованиями»; -«Распорядок дня юного спортсмена».	Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физк. учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.	Спортивный зал
4.	Общая физическая подготовка.	Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.	Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений: 1)на увеличение мышечной массы, улучшение эластичности мышц; исправление дефектов телосложения и осанки: • упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; • отжимания, подтягивания, приседание; • прыжковые упражнения с продвижением; 2)на развитие способности проявлять силу в различных движениях, повышение способности концентрировать внимание и усилия: • упражнения со штангой; • изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание); • прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;	<u>1.Плакаты:</u> -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения на снарядах и устройствах»; -«Упражнения на местности»; -«Комплекс упражнений для разминки». <u>2.Предметы:</u> -мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи; гранаты, ядро. <u>3.Снаряды:</u> -штанга, гири; -перекладина; -гимнастическая стенка; -брусья.	1.Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985. 2.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. 3.Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. -М.: «Физк. и спорт», 1970. 4.Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989. 5.Семенов Л.П. Со-	Спортивный зал, стадион

		• метание снарядов в цель; 3) на улучшение координации движений, повышение общей выносливости: • упражнения с возможно большей быстротой; • бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями; • подвижные игры; 4) на воспитание воли к перенесению утомления, выработка умения расслабляться: • бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени бега; • бег непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут; • упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка) и без них поточным и круговым методом; 5) повышение эластичности мышц, улучшение координации движений: • упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них; 6) на развитие способности к проявлению «взрывной» силы; укрепление мускулатуры: • акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.); • упражнения на гимнастических		веты тренерам: Сборн. упр. и метод. рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 1980. 6.Смолевский В.М. Внимание: и раз, и два...-М.: «Физк. и спорт», 1974.	
--	--	--	--	--	--

			снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т. д. на брусках и перекладине).			
5.	Баскетбол					
5.1	Сущность игры и история развития баскетбола.	1. Ознакомление: -с историей развития баскетбола; -со становлением и развитием отечественного баскетбола; -с именами баскетболистов России на олимпийских играх; -с развитием баскетбола в Ивановской области и Фурмановском районе. 2. Расширение и углубление знаний о видах спорта. 3.Привитие интереса к баскетболу. 4.Сооружение и оборудование баскетбольных площадок.	—	Медиапрезентация «Баскетбол в мире, России и Ивановском крае».	1. Олимпийская энциклопедия. / Под ред. С.П. Павлова. М.: «Советская энциклопедия», 1980. 2. Полехин А.С. Путь к вершине.– М.: Физк. и спорт, 1980. 3. Скобцов А.Ф. Край текстильный – край спортивный. - Ярослав.:Верх.- Волж. изд-во, 1988.	Спортивный зал
5.2	Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Ознакомление: • значением специальной физической подготовки баскетболиста; • с особенностями игровой деятельности баскетболиста:	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: <u>1) для развития силы</u> (со штангой, набивными мячами): -поднимание, выжимание, вырывание штанги; -повороты и наклоны туловища со штангой; -бросание и ловля набивных мячей;	<u>1.Предметы:</u> • набивные мячи; • скакалки; • теннисные мячи; • небольшие мячи для жонглирования; • небольшие камни; • футбольные мячи; • ракетки и воланы для	1.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физкультура и спорт», 1970. 2. 3.Жужиков В. 650 гимнастических	Спортивный зал

	-большое разнообразие; -ациклический характер; -переменная интенсивность, перемежаемая периодами отдыха.	-парные упражнения; -эстафеты с переносом различного груза; -подвижные игры, элементы вольной борьбы и самбо; 1) <u>для развития быстроты:</u> -прыжки, приседания, наклоны; -бег на месте в быстром темпе с ускорением; -пробегание отрезков и на время; -броски предметов на быстроту; -эстафеты и подвижные игры; 2) <u>для развития выносливости:</u> -бег на разные дистанции с максимальной скоростью, по пересеченной местности с ускорениями, прыжками; -плавание; -ходьба на лыжах; -спортивные игры: гандбол, футбол, теннис, бадминтон; 4) <u>для развития прыгучести:</u> -прыжки вверх, в длину, с поворотом, с доставанием руками подвешенных предметов, щита, корзины; -прыжки через препятствия, через скакалку, с отягощением; -эстафеты и игры с прыжками; 5) <u>для развития ловкости:</u> -акробатические упражнения, кувырки, перевороты; -гимнастические вольные упражнения; -прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в полете; -броски мяча, жонглирование двумя,	бадминтона. 2.Снаряды: • гимнастическая скамейка; • штанга.	упражнений. -М.: «Физк. и спорт», 1970. 3.Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989. 4.Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборн. упр. и метод. рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 1980. 5.Смолевский В.М. Внимание: и раз, и два...-М.: «Физк. и спорт», 1974.	
--	---	--	--	--	--

			тремя мячами; -подвижные и спортивные игры, эстафеты; <u>б) для развития гибкости:</u> -пружинящие покачивания в выпаде; -наклоны туловища вперед и назад; -махи руками и ногами; -метание теннисного мяча, камней; -поднимание ног, лежа на спине.			
5.3	Техника игры в нападении и в защите	Ознакомление: • с понятием «техника игры»; • с приемами техники игры <i>в нападении</i>: -передвижения, -прыжки, остановки и повороты, -ловля и передача мяча, -броски в корзину, -ведение мяча, -финты; • с приемами техники игры <i>в защите</i>: -стойки, -передвижения, -остановки и повороты, -перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча, -финты.	1.Формирование умений и навыков выполнения <u>технических приемов в нападении</u>: • передвижения бегом по коротким отрезкам; • прыжки толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении); • остановки прыжком и двумя шагами; • повороты с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе; • ловля мяча одной рукой и двумя руками на различной высоте и в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке); • передача мяча двумя руками и одной рукой; • броски в корзину с коротких, средних, дальних дистанций одной и двумя руками; • ведение мяча (высокое и низкое); • финты с мячом, без мяча, с имитацией; повторный финт. 2. Формирование умений и навыков выполнения <u>технических приемов в</u>	<u>1.Плакаты:</u> «Способы держания мяча»; «Остановка двумя шагами»; «Повороты»; «Передачи мяча»; «Броски мяча»; «Ведение мяча»; «Финты»; «Стойка защитника»; «Накрывание мяча». 2.Спортивная форма и обувь. 3.Баскетбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физк. и спорт», 1970. 2.Баскетбол: Учебник для интов физ.культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкульт. и спорт, 1988. 3.Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: «Физкульт. и спорт», 1976.	Спортивный зал

			<u>защите:</u> • стойки защитника; • передвижение приставными шагами (в сторону, вперед и назад) на носках согнутых ног; • перехватывание при передачах мяча; • вырывание мяча из рук противника и выбивание мяча; • накрывание мяча при броске в корзину; • финты.			
5.4	Тактика игры: тактика нападения и защиты.	Ознакомление: • с понятием «тактика игры»; • с двумя самостоятельными разделами тактики игры в баскетбол: - тактика нападения, - тактика защиты.	1.Формирование умений и навыков <u>тактических действий нападения</u> в игре в баскетбол: 1) <i>индивидуальные тактические действия:</i> • правильный выбор места в нападении; • рациональное использование технических приемов игры; 2) <i>групповые тактические действия:</i> • взаимодействие 2-х игроков; • взаимодействие 3-х игроков; 3) <i>командные действия (системы):</i> • быстрый прорыв (овладение мячом и переход к прорыву, выход и передвижение игроков посередине площадки, завершение атаки); • позиционное нападение. 2. Формирование умений и навыков <u>тактических действий защиты</u> в игре в баскетбол: 1) <i>индивидуальные тактические дей-</i>	<u>1.Плакаты:</u> «Тактика игры»; «Взаимодействия 2-х нападающих»; «Взаимодействия 3-х нападающих»; «Быстрый прорыв»; «Позиционное нападение с центровыми»; «Нападение против прессинга»; «Индивидуальные тактические действия»; «Групповые тактические действия»; «Командные тактические действия». 2.Спортивная форма и обувь. 3.Баскетбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физкультура и спорт», 1970. 2.Баскетбол: Учебник для интов физ.культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкульт. и спорт, 1988. 3.Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: «Физкульт. и спорт», 1976.	Спортивный зал

			<i>ствия:</i> • правильный выбор места для защиты; • правильный выбор способа противодействия (стойки, передвижения, выбивание, вырывание, перехват мяча, накрывание и финты); 2) <i>групповые тактические действия:</i> • при численном равенстве (2х2, 3х3) – подстраховка, переключение, внешнее и внутреннее проскальзывание, атака двух защитников на игрока с мячом, образование «треугольника отскока»; • при штрафных бросках и розыгрыше спорных мячей; 3) <i>командные действия (системы):</i> • личная защита по всей площадке, на своей половине площадки, концентрированная; • зонная защита (3-2, 2-3, 2-1-2, 1-3-1, 2-2-1, 1-2-2); • зонный прессинг на всей площадке, 3-1-1, на $\frac{3}{4}$ площадки, на своей половине площадки; • смешанная защита 4+1 и 3+2.			
5.5	Учебная игра в баскетбол	Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	1.Комплектование команд. 2. Учебная игра: 1) <u>формирование</u> умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления; • совершенствование умения распределять силы;	1.Спортивная форма и обувь. 2.Баскетбольный мяч.	1.Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ./Под ред.Ю.М. Портнова. - М.: Физк. и спорт, 1988. 2.Гомельский А.Я. Управление ко-	Спортивный зал

			• совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде; • совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов. 2) <u>развитие:</u> • физических качеств: силы, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, выносливости, способности к саморегуляции психического состояния; • внимания, воображения, мотивации успеха; • основных функций мышления: самоанализа, самооценки; 3) <u>воспитание:</u> • волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания; • спортивного трудолюбия.		мандой в баскетболе. – М.: «Физк. и спорт», 1976. 3. Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.- М.; «Физкульт. и спорт», 1970.	
6.	Промежуточная аттестация	Ознакомление: • с Положением о промежуточной аттестации • со значением соревнований в образовательном процессе; с правилами проведения соревнований; • с формами соревнований.	Товарищеская встреча по баскетболу с командой образовательного учреждения города или района. <u>Цель и задачи:</u> -подведение итогов за 1-е полугодие учебного года; -стимулирование на достижение победы команды; -развитие волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки;	1.Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся МАОУ ДОД ДЮСШ 2.Спортивная форма и обувь. 3.Баскетбольный мяч.	Баскетбол: Учебник для ин-тов физ.культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкульт. и спорт, 1988.	Спортивный зал

			-развитие физических качеств баскетболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, способности к саморегуляции психического состояния; -пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.			
7.	Волейбол					
7.1	Сущность игры и история развития волейбола.	1. Ознакомление: -с историей развития волейбола; -со становлением и развитием отечественного волейбола; -с именами волейболистов России на олимпийских играх; -с развитием волейбола в Ивановской области и Фурмановском районе. 2. Расширение и углубление знаний о видах спорта. 3.Привитие интереса к волейболу.	—	Медиапрезентация «Волейбол в мире, России и Ивановском крае».	1. Олимпийская энциклопедия. / Под ред. С.П. Павлова.-М.: «Советская энциклопедия», 1980. 2. Полехин А.С. Путь к вершине.– М.: Физк. и спорт, 1980. 3. Скобцов А.Ф. Край текстильный – край спортивный. - Ярослав.:Верх.-Волж. изд-во, 1988.	Спортивный зал
7.2	Специальная физическая подготовка волейболиста.	Ознакомление: • значением специальной физической подготовки волейболиста; • с особенностями игровой деятель-	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: <u>1)для развития силы</u> (со штангой, набивными мячами): -поднимание, выжимание, вырывание штанги; -повороты и наклоны туловища со	<u>1.Предметы:</u> • набивные мячи; • скакалки; • теннисные мячи; • небольшие мячи для жонглирования; • небольшие камни;	1.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физк. и спорт», 1970.	Спортивный зал

		ности волейболиста: -большое разнообразие; -ациклический характер; -переменная интенсивность, перемежаемая периодами отдыха.	штангой; -бросание и ловля набивных мячей; -парные упражнения; -эстафеты с переносом различного груза; -подвижные игры, элементы вольной борьбы и самбо; <u>2) для развития быстроты:</u> -прыжки, приседания, наклоны; -бег на месте в быстром темпе с ускорением; -броски предметов на быстроту; -эстафеты и подвижные игры; <u>3) для развития выносливости:</u> -бег на разные дистанции с максимальной скоростью, по пересеченной местности с ускорениями, прыжками; -плавание, ходьба на лыжах; <u>4) для развития прыгучести:</u> -прыжки вверх, в длину, с поворотом, с доставанием руками подвешенных предметов, щита, корзины; -прыжки через препятствия, через скакалку, с отягощением; -эстафеты и игры с прыжками; <u>5) для развития ловкости:</u> -акробатические упражнения, кувырки, перевороты; -гимнастические вольные упражнения; -прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в полете; -броски мяча, жонглирование двумя, тремя мячами; -подвижные и спортивные игры, эста-	• футбольные мячи; • ракетки и воланы для бадминтона. <u>2.Снаряды:</u> • гимнастическая скамейка; • штанга.	2. 3.Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. -М.: «Физк. и спорт», 1970. 3.Фурманов А.Г. Волейбол. - М.: «Физк. и спорт, 1983. 4.Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборн. упр. и метод. рекомендаций. - М.: Физк. и спорт, 1980. 5.Смолевский В.М. Внимание: и раз, и два... - М.: «Физк. и спорт», 1974.	
--	--	---	--	---	---	--

			феты; <u>б) для развития гибкости:</u> -пружинящие покачивания в выпаде; -наклоны туловища вперед и назад; -махи руками и ногами, поднятие ног, лежа на спине; -метание теннисного мяча, камней.			
7.3	Техника волейбола в нападении и в защите.	Ознакомление: - с приемами техники игры <i>в нападении</i>: -стойки; -перемещения; -подача мяча; -передача мяча; -нападающий удар; - с приемами техники игры <i>в защите</i>: -стойки; -перемещения; -прием мяча; -передача мяча; -блокирование.	1.Формирование умений и навыков выполнения <u>технических приемов в нападении</u> : - стойки (высокая, средняя, низкая); - перемещения при нападении и при защите; - подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, нижняя свечой, верхняя боковая); - передача мяча (верхняя в стойках, в прыжке, в падении; нижняя с падением перекатом на спину, с падением на руки перекатом на грудь); - нападающий удар (прямой, прямой с переводом, боковой). 2. Формирование умений и навыков <u>технических приемов в защите</u> : - стойки защитника; - перемещения приставными и двойными шагами, скачками, прыжками, бросками; - блокирование одиночное, двойное и тройное (перемещение приставными и скрестными шагами, прыжок, вынос рук для блока, приземление).	<u>1.Плакаты:</u> «Средняя стойка волейболиста»; «Нижняя подача»; «Верхние подачи»; «Верхние передачи мяча»; «Нижние передачи мяча»; «Нападающие удары»; «Групповое блокирование»; «Падения». 2.Спортивная форма и обувь. 3.Волейбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ.ред. П.А. Чумакова.– М.; «Физк. и спорт», 1970. 2.Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976. 3. Фурманов А.Г. Волейбол. - М.: «Физкульт. и спорт», 1983.	Спортивный зал
7.4	Тактика	Ознакомление:	1.Формирование умений и навыков	<u>1.Плакаты:</u>	1.Спортивные и	Спор

	игры: тактика нападения и защиты.	- с двумя самостоятельными разделами тактики игры в волейбол: - тактика нападения, - тактика защиты.	<u>тактических действий нападения</u> в волейболе: 1) <i>индивидуальные тактические действия:</i> - правильный выбор места в нападении; - тактика подачи и передачи мяча; - тактика нападающих ударов; 2) <i>групповые и командные тактические действия:</i> - система игры со второй передачи через игрока передней линии; - система игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии; - система игры с первой передачи. 2. Формирование умений и навыков <u>тактических действий защиты</u> в волейболе: 1) <i>индивидуальные тактические действия:</i> - правильный выбор места; - прием мяча с подачи, с нападающего удара; - одиночное блокирование; 2) <i>групповые и командные тактические действия:</i> - защита углом вперед; - защита углом назад.	-«Тактика игры»; -«Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи при системе игры со второй передачи»; -«Расположение игроков при защите углом вперед»; -«Расположение игроков при защите углом назад». 2. Спортивная форма и обувь. 3. Волейбольные мячи.	подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физкультура и спорт», 1970. 2. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976. 3. Фурманов А.Г. Волейбол. - М.: «Физкульт. и спорт», 1983.	тивный зал
7.5	Учебная игра в волейбол.	Ознакомление с правилами игры в волейбол.	1. Комплектование команд. 2. Учебная игра: <u>1) формирование</u> умений предельно мобилизовывать свои силы и возмож-	1. Спортивная форма и обувь. 2. Волейбольный мяч.	1. Спортивные и подвижные игры. / Под общ. ред. П.А. Чумакова.-М.;	Спортивный зал

			ности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления; • совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде; • совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов. <u>2)развитие:</u> • физических качеств: силы, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, выносливости; • внимания, воображения, мотивации успеха; • основных функций мышления: самоанализа, самооценки; 4) <u>воспитание:</u> • волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания; • спортивного трудолюбия.		«Физкульт. и спорт», 1970. 2.Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976. 3. Фурманов А.Г. Волейбол. - М.: «Физкульт. и спорт», 1983.	
8.	Футбол					
8.1	Сущность игры и история развития футбола.	1. Ознакомление: -с историей развития футбола; -со становлением и развитием отечественного футбола; -с именами футболистов России на олимпийских играх; -с развитием футбола	—	Медиапрезентация «Футбол в мире, России и Ивановском крае».	1. Олимпийская энциклопедия. / Под ред. С.П. Павлова. м.: «Советская энциклопедия», 1980. 2. Скобцов А.Ф. Край текстильный – край спортив-	Спортивный зал

		в Ивановской области и Фурмановском районе. 2. Расширение и углубление знаний о видах спорта. 3. Привитие интереса к футболу. 4. Сооружение и оборудование футбольных полей.			ный. - Ярослав.:Верх.- Волж. изд-во, 1988. 3. Юный футболист: Под ред. А.П. Лаптева, – М.: Физк. и спорт, 1983.	
8.2	Специальная физическая подготовка футболиста.	Ознакомление: • значением специальной физической подготовки футболиста; • с особенностями игровой деятельности футболиста: - большое разнообразие; - ациклический характер; - переменная интенсивность, перемежаемая периодами отдыха.	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на <i>развитие ловкости</i>: - специальные упражнения из футбола; - акробатические, легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения на гимнастической скамейке и на козле; - подвижные игры; 2) на <i>развитие быстроты</i>: - для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; - для совершенствования стартового разгона; - для повышения абсолютной скорости; - для повышения скорости рывково-тормозных действий; - для повышения скорости переключения от одного действия к другому; 3) на <i>развитие силы и скоростно-силовых качеств</i>: - силы мышц туловища и плечевого пояса; - силы мышц стопы, голени и бедра;	<u>1. Предметы:</u> - футбольные, баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи; - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи. <u>2. Снаряды:</u> - козел; - гимнастические скамейки; - теннисный стол; - волейбольный стол с сеткой. <u>3. Плакаты:</u> - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения для развития силы»; - «Упражнения для развития быстроты».	1. Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.: «Физк. и спорт», 1970. 2. Юный футболист: Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физк. и спорт, 1983. 3. Гринберг К. и др. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физк. и спорт», 1976.	Спортивный зал

			4) на <i>развитие гибкости</i>: -упражнения без предметов и с предметами; -упражнения на гимнастической скамейке; -упражнения из футбола; -подвижные игры; 5) на <i>развитие выносливости</i>: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.			
8.3	Техника игры	Ознакомление: - задачами и средствами технической подготовки в футболе; - с классификацией и терминологией технических приемов игры в футбол.	1.Формирование умений и навыков выполнения технических приемов: 1) <i>техника передвижения</i> (бег обычный, остановки, повороты; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; прыжки, сочетание приемов техники передвижения); 2) <i>удары по мячу ногой</i> (внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; по летящему мячу; резаные по неподвижному и катящемуся мячу, носком, пяткой, с поворотом, через себя, в падении); 3) <i>остановки мяча</i> (катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы); 4) <i>ведение мяча</i> (внешней, средней и внутренней частью подъема; носком, внутренней стороной стопы); 5) <i>отбор мяча</i> (ударом в выпаде, остановкой ногой в выпаде, остановкой в подкате, толчком плеча).	<u>1.Плакаты и схемы:</u> «Способы передачи мяча», «Техника ведения мяча», «Способы отбора мяча», «Разновидности ударов по мячу», «Способы остановки мяча». 2.Футбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.– М.; «Физкультура и спорт», 1970. 2.Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Спортивный зал
8.4	Техника	Ознакомление с осо-	Формирование умений и навыков вра-	<u>1.Плакаты:</u>	1.Спортивные и	Спор

	игры вратаря.	бенностями подготовки вратарей.	тарей: 1) специальная физическая подготовка; 2) обучение вратарей <i>техническим приемам</i>: • прием мяча, катящегося по земле навстречу и в стороне от него; • прием мяча, летящего на уровне коленей и бедер, живота (или груди) навстречу вратарю и в стороне от него; • прием и отбивание мяча, летящего в нижний или верхний угол ворот, в падении и броске; • удары по мячу, летящему выше головы, одним кулаком, в прыжке; • удары по неподвижному мячу ногой на точность и дальность; • удары по летящему мячу ногой с рук на дальность и на точность; • вбрасывание мяча рукой на точность и дальность; 3) <i>тактическая подготовка</i> вратарей: • тактические действия вратаря (выбор места в воротах, действия в штрафной площади, взаимодействие с защитниками, введение мяча в игру, изучение соперника, игра в стандартных положениях); • действия вратаря в основных типичных ситуациях: в воротах, на выходах, в организациях атаки.	• «Ловля и отбивание вратарем мячей»; • «Техника выбивания вратарем мяча ногой и вбрасывания мяча». 2. Спортивная форма и обувь. 3. Футбольные мячи.	подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.– М.; «Физк. и спорт», 1970. 2. Юный футболист: Под ред. А.П. Лаптева.– М.: Физк и спорт, 1983. 3. Гринберг К. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физк. и спорт», 1976.	тивный зал
8.5	Тактика игры: тактика	Ознакомление: ▪ с факторами, предопределяю-	1. Формирование умений и навыков: а) <u>индивидуальных тактических действий</u> .:	<u>1. Плакаты:</u> ▪ «Действие вратаря в разных ситуациях»;	1. Спортивные и подвижные игры. / Под общ. ред. П.А.	Спортивный

	нападения и защиты.	щих успешность тактических действий в игре; с 3-мя этапами тактической подготовки.	- выбор места; - ведение мяча и обводка соперника; - отбор мяча; <u>вратаря</u> - выбор места в воротах при атаке соперников, при выходе нападающего с мячом на ворота; - выбегать или стоять в воротах при опускании мяча в 6-7 м от ворот; - ставить «стенку» и как ее ставить при выполнении соперником свободного удара и др. <u>б) групповых тактических действий игроков и вратарей;</u> <u>в) командных тактических действий игроков:</u> - тактика игроков защиты и нападения 2.Совершенствование тактических умений обучающихся с учетом игрового амплуа футболиста.	«Этапы тактической подготовки игроков»; «Направления изучения тактических действий в игре в футбол».	Чумакова. – М.:«Физк. и спорт», 1970. 2.Юный футболист: Под ред. А.П. Лаптева.– М.: Физкультура и спорт, 1983.	зал
8.6	Учебная игра в футбол.	Ознакомление с правилами игры в футбол.	1.Комплектование команд. 2. Учебная игра: 2) <u>формирование</u> умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления; - совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде; - совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.	1.Спортивная форма и обувь. 2.Футбольный мяч.	1.Юный футболист: Под ред. А.П. Лаптева.– М.: Физкультура и спорт, 1983. 2.Липкина А.И. Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	Спортивный зал

			3) <u>развитие</u> : - физических и волевых качеств; - основных функций мышления: самоанализа, самооценки; 4) <u>воспитание</u> спортивного трудолюбия.			
9.	Соревнования по спортивным играм.	Ознакомление: - с правилами проведения соревнований; - с формами соревнований.	Участие в соревнованиях всех уровней: - повышение спортивного мастерства обучающихся; - повышение уровня развития специальных физических качеств (ловкости, гибкости, выносливости, силы и скорости, прыгучести, быстроты); - совершенствование умений использовать теоретические знания в плане усиления командной тактики и умений вести игру в современных тактических построениях; - развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки; - воспитание спортивного трудолюбия, дисциплинированности, чувства коллективизма, морально-волевых качеств.	Спортивная одежда и обувь для игры в футбол.	1. Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова. – М.«Физк. и спорт», 1970. 2. Липкина А.И. Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	Спортивный зал
10.	Итоговая аттестация: районные соревнования по волейболу или футболу.	1. Ознакомление: - с Положением об итоговой аттестации обучающихся; - со значением соревнований в образовательном процессе.	1. Представление судейской команды. 2. Проведение районных соревнований: цель и задачи соревнований: -популяризация спортивных игр; -подведение итогов за учебный год; -стимулирование на достижение командных побед; -развитие волевых и физических ка-	1. Спортивная форма и обувь. 2. Волейбольные и футбольные мячи.	1. Липкина А.И. Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	Спортивный зал

			честв; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля.			
	Итоговое занятие:	—	1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года: ▪ продолжать формировать умения и навыки самоанализа и самооценки; ▪ развивать устную речь обучающихся. 2. Анализ педагога работы объединения за учебный год. 3. Просмотр видеоматериалов с соревнований по спортивным играм: ▪ популяризация спортивных игр; ▪ мотивация успеха обучающихся; ▪ пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге. 4. Задачи на новый учебный год, пожелания педагога о продолжении физической подготовки в течение лета.	1.Видеоматериалы о соревнованиях по спортивным играм. 2. Таблица «Результаты соревнований обучающихся 1-го года обучения»	Липкина А.И. Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	Спортивный зал

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

№ п/п	Тема разделов и занятий	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место проведения.
1.	Вводное занятие.	Повторение: 1) Инструкций по ОТ	Ознакомление с вновь открытыми спортивными группами в МАОУ ДОД	1.Инструкции по ОТ и ПБ.	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИ-	Спортивный

	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале.	при работе в спортивном зале 2) Инструкций по пожарной безопасности 3) Инструкций по оказанию первой помощи 4) ПДД (для пешеходов); 5) Правил поведения в спортивном зале. Ознакомление с Образовательной программой «Спортивные игры» (2-й год обучения).	ДЮСШ 1) знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью спортивных отделений; 2) формирование: - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание: - бережного отношения к традициям ДЮСШ, к оборудованию, оформлению и оснащению спортивной школы, уважение к результатам чужого труда.	2. Плакаты по пожарной безопасности. 3. Плакаты по ПДД. 4. Памятки: «Правила поведения в спортивном зале»; «Правила поведения в общественных местах». 5. Образовательная программа «Спортивные игры» (2-й год обучения).	ПОЛ Классик, 2004. 2. Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3. Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	ный зал
2.	Общая физическая подготовка.	—	Совершенствование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений: 1) <i>на увеличение мышечной массы, улучшение эластичности мышц</i> : • упражнения со штангой, гири; • отжимания, подтягивания, приседание; • прыжковые упражнения с продвижением; 2) <i>на развитие способности</i> проявлять силу в различных движениях, повышение способности концентрировать внимание и усилия: • упражнения со штангой; • выжимание, подтягивание, скручивание; • прыжковые упражнения с предметной нацеленностью; • метание снарядов в цель;	1. Плакаты: - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения на снарядах и устройствах»; - «Упражнения на местности»; - «Комплекс упражнений для разминки». 2. Предметы: - мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи; гранаты, ядро. 3. Снаряды: - штанга, гири; - перекладина; - гимнастическая стенка; - брус.	1. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985. 2. Спортивные и подвижные игры. / Под общ. ред. П.А. Чумакова. – М.: «Физк. и спорт», 1970. 3. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: «Физк. и спорт», 1970. 4. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М.: Физк и спорт,	Спортивный зал

			3)на улучшение координации движений: • упражнения с возможно большей быстротой; • бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный; • подвижные игры; 4) на воспитание воли к перенесению утомления, выработка умения расслабляться: • бег в равномерном темпе; • бег непрерывно с малой и средней интенсивностью; • упражнения с предметами и без них поточным и круговым методом; б) повышение эластичности мышц: • упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них; б)на развитие способности к проявлению «взрывной» силы; укрепление мускулатуры: • акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.); • упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т. д. на брусьях и перекладине).		1989. 5.Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборн. упр. и метод. реком. - М.: Физк. и спорт, 1980. 6.СмолевскийВ.М. Внимание: и раз, и два-М.:Физк. и спорт,1974.	
3.	Баскетбол					
3.1	Специальная	—	Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений:	1.Предметы:	1.Спортивные и подвижные иг-	Спор тив-

	физическая подготовка баскетболиста.		3) <u>для развития силы</u> (со штангой, набивными мячами): -поднимание, выжимание, вырывание штанги; -повороты и наклоны туловища со штангой; -бросание и ловля набивных мячей; -эстафеты с переносом различного груза; -подвижные игры, элементы вольной борьбы и самбо; 4) <u>для развития быстроты</u>: -прыжки, приседания, наклоны; -бег на месте в быстром темпе с ускорением; -броски предметов на быстроту; -эстафеты и подвижные игры; 5) <u>для развития выносливости</u>: -бег на разные дистанции с максимальной скоростью, по пересеченной местности с ускорениями, прыжками; -плавание, ходьба на лыжах; 4) <u>для развития прыгучести</u>: -прыжки вверх, в длину, с поворотом, с доставанием руками подвешенных предметов, щита, корзины; -прыжки через препятствия, через скакалку, с отягощением; -эстафеты и игры с прыжками; 5) <u>для развития ловкости</u>: -акробатические упражнения, кувырки, перевороты; -гимнастические вольные упражнения; -прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в по-	• набивные мячи; • скакалки; • теннисные мячи; • небольшие мячи для жонглирования; • небольшие камни; • футбольные мячи; • ракетки и воланы для бадминтона. <u>2.Снаряды:</u> • гимнастическая скамейка; • штанга.	ры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.-М.: «Физк. и спорт», 1970. 2. 3.Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. - М.: «Физк. и спорт», 1970. 3.Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: Физк и спорт, 1989. 4.Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборн. упр. и метод. рекомендаций. - М.: Физк. и спорт, 1980. 5.СмолевскийВ.М. Внимание: и раз, и два...-М.: «Физк. и спорт», 1974.	ный зал
--	--	--	---	--	---	----------------

			лете; -броски мяча, жонглирование двумя, тремя мячами; -подвижные и спортивные игры, эстафеты; <u>б) для развития гибкости:</u> -пружинящие покачивания в выпаде; -наклоны туловища вперед и назад; -махи руками и ногами, поднятие ног, лежа на спине.			
3.2	Техника игры в нападении и в защите	Повторение: • приемов техники игры <i>в нападении</i>: -передвижения, -прыжки, остановки и повороты, -ловля и передача мяча, -броски в корзину, -ведение мяча, -финты; • приемов техники игры <i>в защите</i>: -стойки, -передвижения, -остановки и повороты, -перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча, -финты.	1.Совершенствование <u>технических приемов в нападении</u>: • передвижения бегом по коротким отрезкам; • прыжки толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении); • остановки прыжком и двумя шагами; • повороты с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе; • ловля мяча одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке); • передача мяча двумя руками (от груди, сверху и снизу) и передачи одной рукой (от плеча, сверху в прыжке, крюком, снизу, сбоку); • броски в корзину с коротких, средних, дальних дистанций одной и двумя руками; • ведение мяча высокое и низкое; • финты с мячом, без мяча, с имита-	<u>1.Плакаты:</u> «Способы держания мяча»; «Остановка двумя шагами»; «Повороты»; «Передачи мяча»; «Броски мяча»; «Ведение мяча»; «Финты»; «Стойка защитника»; «Накрывание мяча». 2.Спортивная форма и обувь. 3.Баскетбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физкультура и спорт», 1970. 2.Баскетбол: Учебник для ин-тов физ.культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкульт. и спорт, 1988. 3.Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: «Физкульт. и спорт», 1976.	Спортивный зал

			цией (передачи мяча, броска в корзину, перехода на ведение), повторный финт. 2. Совершенствование <u>технических приемов в защите</u>: • стойки защитника; • передвижение приставными шагами (в сторону, вперед и назад) на носках согнутых ног; • перехватывание при передачах мяча; • вырывание мяча из рук противника и выбивание мяча; • накрывание мяча при броске в корзину; • финты.			
3.3	Тактика игры: тактика нападения и защиты.	Повторение: • понятия «тактика игры»; • двух самостоятельных разделов тактики игры в баскетбол: - тактики нападения, - тактики защиты.	1. Совершенствование умений и навыков <u>тактических действий нападения</u> в игре в баскетбол: 1) <i>индивидуальные тактические действия</i>: • правильный выбор места в нападении; • рациональное использование технических приемов игры; 2) <i>групповые тактические действия</i>: • взаимодействие 2-х игроков; • взаимодействие 3-х игроков; 3) <i>командные действия (системы)</i>: • быстрый прорыв; • позиционное нападение. 2. Совершенствование умений и навыков <u>тактических действий защиты</u> в игре в баскетбол:	<u>1.Плакаты</u>: «Тактика игры»; «Взаимодействия 2-х нападающих»; «Взаимодействия 3-х нападающих»; «Быстрый прорыв»; «Позиционное нападение с центровыми»; «Нападение против прессинга»; «Индивидуальные тактические действия»; «Групповые тактические действия»; «Командные тактические действия». 2.Баскетбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физк. и спорт», 1970. 2.Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физк. и спорт, 1988. 3.Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: «Физкульт. и спорт», 1976.	Спортивный зал

			1) индивидуальные тактические действия: • правильный выбор места для защиты; • правильный выбор способа противодействия; 2) групповые тактические действия: • при численном равенстве (2х2, 3х3); • при штрафных бросках и розыгрыше спорных мячей; 3) командные действия (системы): • личная защита; • зонная защита (3-2, 2-3, 2-1-2, 1-3-1, 2-2-1, 1-2-2); • зонный прессинг ; • смешанная защита 4+1 и 3+2.			
	Учебные и товарищеские игры в баскетбол.	Повторение правил игры в баскетбол.	1.Комплектование команд. 2. Учебные и товарищеские игры: <u>а) совершенствование:</u> • индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде; • совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов. <u>б)развитие:</u> • физических и волевых качеств; • основных функций мышления: самоанализа, самооценки.	1.Спортивная форма и обувь. 2.Баскетбольный мяч.	Баскетбол: Учебник для ин-тов физ.культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкульт. и спорт, 1988.	Спортивный зал
4.	Волейбол					
4.1	Специальная физиче-	—	Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений: <u>1)для развития силы</u> (со штангой,	<u>1.Предметы:</u> • набивные мячи; • скакалки;	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред.	Спортивный

	ская подготовка волейболиста.	набивными мячами): -поднимание, выжимание, вырывание штанги; -повороты и наклоны туловища со штангой; -бросание и ловля набивных мячей; -эстафеты с переносом различного груза; -подвижные игры, элементы вольной борьбы и самбо; <u>2) для развития быстроты:</u> -прыжки, приседания, наклоны; -бег на месте в быстром темпе с ускорением; -броски предметов на быстроту; -эстафеты и подвижные игры; <u>3) для развития выносливости:</u> -бег на разные дистанции с максимальной скоростью; -плавание, ходьба на лыжах; <u>4) для развития прыгучести:</u> -прыжки вверх, в длину, с поворотом, с доставанием руками подвешенных предметов, щита, корзины; -прыжки через препятствия, через скакалку, с отягощением; -эстафеты и игры с прыжками; <u>5) для развития ловкости:</u> -акробатические упражнения, кувырки, перевороты; -гимнастические вольные упражнения; -прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в полете; -броски мяча, жонглирование двумя,	• теннисные мячи; • небольшие мячи для жонглирования; • небольшие камни; • футбольные мячи; • ракетки и воланы для бадминтона. <u>2.Снаряды:</u> • гимнастическая скамейка; • штанга.	П.А. Чумакова. – М.: «Физк. и спорт», 1970. 2.Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. -М.: «Физк. и спорт», 1970. 3.Фурманов А.Г. Волейбол. - М.: «Физкульт. и спорт», 1983. 4.Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборн. упр. и метод. реком. -М.: Физк. и спорт, 1980. 5.Смолевский В.М. Внимание: и раз, и два... - М.: «Физкульт. и спорт», 1974.	зал
--	---	--	---	--	-----

			тремя мячами; -подвижные и спортивные игры, эстафеты; <u>б) для развития гибкости:</u> -пружинящие покачивания в выпаде; -наклоны туловища вперед и назад; -махи руками и ногами, поднимание ног, лежа на спине.			
4.2	Техника волейбола в нападении и в защите.	Повторение: • приемов техники игры <i>в нападении</i>: -стойки; -перемещения; -подача мяча; -передача мяча; -нападающий удар; • приемов техники игры <i>в защите</i>: -стойки; -перемещения; -прием мяча; -передача мяча; -блокирование.	1. Совершенствование <u>технических приемов в нападении</u>: • стойки (высокая, средняя, низкая); • перемещения (при нападении – сочетание бега и прыжков, при защите – приставные и двойные шаги, скачки, прыжки, броски); • подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, нижняя свечой, верхняя боковая); • передача мяча (верхняя в стойках, в прыжке, в падении; нижняя с падением перекатом на спину, с падением на руки перекатом на грудь); • нападающий удар (прямой, прямой с переводом, боковой). 2. Совершенствование <u>технических приемов в защите</u>: • стойки защитника; • перемещения приставными и двойными шагами, скачками, прыжками, бросками; • блокирование одиночное, двойное и тройное (перемещение приставными и скрестными шагами, прыжок, вынос рук для блока, призем-	<u>1.Плакаты:</u> «Средняя стойка волейболиста»; «Нижняя подача»; «Верхние подачи»; «Верхние передачи мяча»; «Нижние передачи мяча»; «Нападающие удары»; «Групповое блокирование»; «Падения». 2.Спортивная форма и обувь. 3.Волейбольные мячи.	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ.ред. П.А. Чумакова.– М.:«Физк. и спорт», 1970. 2.Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976. 3. Фурманов А.Г. Волейбол. - М.: «Физкульт. и спорт, 1983.	Спортивный зал

			ление).			
4.3	Тактика игры: тактика нападения и защиты.	Повторение: • двух самостоятельных разделов тактики игры в волейбол: - тактика нападения, - тактика защиты.	1. Совершенствование умений и навыков <u>тактических действий нападения</u> в волейболе: 1) <i>индивидуальные тактические действия</i> : • правильный выбор места в нападении; • тактика подачи и передачи мяча; • тактика нападающих ударов; 2) <i>групповые и командные тактические действия</i> : • система игры со второй передачи; • система игры с первой передачи. 2. Совершенствование умений и навыков <u>тактических действий защиты</u> в волейболе: 1) <i>индивидуальные тактические действия</i> : • правильный выбор места; • прием мяча с подачи, с нападающего удара; • одиночное блокирование; 2) <i>групповые и командные тактические действия</i> : • защита углом вперед; • защита углом назад.	1.Плакаты: -«Тактика игры»; -«Расстановка игроков перед приемом мяча»; - «Расположение игроков при защите углом вперед»; -«Расположение игроков при защите углом назад».	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.–М.: «Физк. и спорт», 1970. 2.Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976. 3. Фурманов А.Г. Волейбол.- М.:Физк. и спорт, 1983.	Спортивный зал
7.5	Учебные и товарищеские игры в волейбол.	Повторение правил игры в волейбол.	1.Комплектование команд. 2. Учебные и товарищеские игры: 1) <u>совершенствование</u> умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления; • совершенствование индивидуаль-	1.Спортивная форма и обувь. 2.Волейбольный мяч.	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.-М.; «Физкульт. и спорт», 1970. 2.Голомазов В.А. Волейбол в школе.	Спортивный зал,

			ных действий и взаимодействий с партнерами по команде; • совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов. <u>2)развитие:</u> • физических волевых качеств; • основных функций мышления: самоанализа, самооценки; <u>3)воспитание</u> спортивного трудолюбия.		Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976.	
5.	Промежуточная аттестация	Повторение: • Положения о промежуточной аттестации обучающихся; • правил проведения соревнований.	Товарищеская встреча по баскетболу или волейболу с командой образовательного учреждения города или района. <u>Цель и задачи:</u> -подведение итогов за 1-е полугодие учебного года; -стимулирование на достижение победы команды; -развитие физических и волевых качеств; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки.	1.Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся 2.Баскетбольный мяч.	Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова. - М.: «Физк. и спорт», 1970.	Спортивный зал
6.	Футбол					
6.1	Специальная физическая подготовка футболиста.	Повторение: • значение специальной физической подготовки футболиста; • особенностей игровой деятельности футболиста: -большое разнообра-	Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на <i>развитие ловкости:</i> -специальные упражнения из футбола; -акробатические и легкоатлетические упражнения; -гимнастические упражнения на гимнастической скамейке и на козле; -подвижные игры;	<u>1.Предметы:</u> -футбольные, баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи; - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи. <u>2.Снаряды:</u> -козел;	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова. – М. «Физк. и спорт», 1970. 2.Юный футболист:Под ред. А.П. Лаптева.–М.: Физк.	

		зие; -ациклический характер; -переменная интенсивность, перемежаемая периодами отдыха.	2) на <i>развитие быстроты</i>: -для повышения скорости старта; -для совершенствования стартового разгона; -для повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково-тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому; 3) на <i>развитие силы и скоростно-силовых качеств</i>: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра; 4) на <i>развитие гибкости</i>: -упражнения без предметов и с предметами; -упражнения на гимнастической скамейке; -упражнения из футбола; -подвижные игры; 5) на <i>развитие выносливости</i>: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.	-гимнастические скамейки; -теннисный стол; -волейбольный стол с сеткой. <u>3.Плакаты:</u> -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты».	и спорт, 1983. 3. Гринберг К. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физк. и спорт», 1976.	
6.2	Техника игры	Повторение: - задач и средств технической подготовки в футболе; - классификации и терминологии технических приемов игры в футбол.	1.Совершенствование умений и навыков выполнения технических приемов: <i>1) техника передвижения</i> (бег обычный, остановки, повороты; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; прыжки, сочетание приемов техники передвижения); <i>2) удары по мячу ногой</i> (внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; по ле-	<u>1.Плакаты и схемы:</u> «Способы передачи мяча», «Техника ведения мяча», «Способы отбора мяча», «Разновидности ударов по мячу», «Способы остановки мяча».	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.–М.: «Физкультура и спорт», 1970. 2.Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и	

			тящему мячу; резаные по неподвижному и катящемуся мячу, носком, пяткой, с поворотом, через себя, в падении); 3) <i>остановки мяча</i> (катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы); 4) <i>ведение мяча</i> (внешней, средней и внутренней частью подъема; носком, внутренней стороной стопы, с изменением направления); 5) <i>отбор мяча</i> (ударом в выпаде, остановкой ногой в выпаде, остановкой в подкате, толчком плеча).	2. Спортивная форма и обувь. 3. Футбольные мячи.	спорт, 1983.	
6.3	Техника игры вратаря.	—	Совершенствование умений и навыков вратарей: 1) специальная физическая подготовка; 2) обучение вратарей <i>техническим приемам</i>: • прием мяча, катящегося по земле навстречу и в стороне от него; • прием мяча, летящего на уровне коленей и бедер навстречу вратарю и в стороне от него; • прием мяча, летящего на уровне живота (или груди) навстречу вратарю и в стороне от него; • прием и отбивание мяча, летящего в нижний или верхний угол ворот, в падении и броске; • удары по мячу, летящему выше головы, одним кулаком, в прыжке; • удары по неподвижному мячу ногой на точность и дальность;	1. <u>Плакаты</u>: • «Ловля и отбивание вратарем мячей»; • «Техника выбивания вратарем мяча ногой и вбрасывания мяча». 2. Спортивная форма и обувь. 3. Футбольные мячи.	1. Спортивные и подвижные игры./Под общ.ред. П.А. Чумакова.—М.: «Физк. и спорт», 1970. 2. Юный футболист: под ред. А.П. Лаптева.— М.: Физкультура и спорт, 1983. 3. Гринберг К. и др. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М. Мадоры. — М.: «Физк. и спорт», 1976.	

			• удары по летящему мячу ногой с рук на дальность и на точность; • вбрасывание мяча рукой на точность и дальность; 3) <i>тактическая подготовка</i> вратарей: • тактические действия вратаря; • действия вратаря в основных типичных ситуациях: в воротах, на выходах, в организациях атаки.			
6.4	Тактика игры: тактика нападения и защиты.	—	1. Совершенствование умений и навыков: <u>а) индивидуальных тактических действий</u> : • выбор места; ▪ ведение мяча и обводка соперника; ▪ отбор мяча; <u>вратаря</u> ▪ выбор места в воротах при атаке соперников, при выходе нападающего с мячом на ворота; ▪ выбегать или стоять в воротах при опускании мяча в 6-7 м от ворот; ▪ ставить «стенку» и как ее ставить при выполнении соперником свободного удара и др. <u>б) групповых тактических действий</u> игроков и вратарей; <u>в) командных тактических действий</u> игроков: ▪ тактика игроков защиты; ▪ тактика игроков нападения. 2. Совершенствование тактических умений обучающихся с учетом игрового амплуа футболиста.	<u>1. Плакаты:</u> ▪ «Действие вратаря в разных ситуациях»; ▪ «Этапы тактической подготовки игроков»; ▪ «Направления изучения тактических действий в игре в футбол».	1. Спортивные и подвижные игры. / Под общей редакцией доцента П.А. Чумакова. – М.; «Физкультура и спорт», 1970. 2. Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	

6.5	Учебные и товарищеские игры в футбол.	Повторение правил игры в футбол.	Проведение игр: <u>1)совершенствование</u> умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления; • совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде; • совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов. <u>2)развитие:</u> • физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, способности к саморегуляции психического состояния; • внимания, воображения, мотивации успеха; • основных функций мышления: самоанализа, самооценки; <u>3)воспитание:</u> • волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания.	1.Спортивная форма и обувь. 2.Футбольный мяч.	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова.-М.; «Физкульт. и спорт», 1970. 2.Юный футболист: под ред. А.П. Лаптева.– М.: Физк. и спорт, 1983. 3.ЛипкинаАИСамооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	
7.	Соревнования по спортивным играм.	Повторение: ▪ правил проведения соревнований; ▪ форм соревнований.	Участие в соревнованиях всех уровней: ▪ повышение спортивного мастерства обучающихся; ▪ повышение уровня развития специальных физических качеств; ▪ совершенствование умений использовать теоретические знания в плане усиления командной тактики и умений вести игру в современ-	Спортивная одежда и обувь.	1.Спортивные и подвижные игры./Под общ. ред. П.А. Чумакова. – М.«Физк. и спорт», 1970. 2.ЛипкинаАИ Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	

			ных тактических построениях; ■ развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки; ■ воспитание спортивного трудолюбия, дисциплинированности, чувства коллективизма, морально-волевых качеств.			
8.	Итоговая аттестация: районные соревнования по волейболу или футболу.	1.Повторение: ■ Положения об итоговой аттестации обучающихся; ■ значения соревнований; ■ правил проведения соревнований.	1.Представление судейской команды. 2. Проведение районных соревнований: ■ <i>цель и задачи</i> соревнований: -популяризация спортивных игр; -подведение итогов за учебный год; -стимулирование на достижение командных побед; -развитие волевых и физических качеств; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля.	1.Спортивная форма и обувь. 2.Волейбольные и футбольные мячи.	Липкина А.И. Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	
9.	Итоговое занятие:	—	1.Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года: ■ Совершенствовать умения и навыки самоанализа и самооценки; ■ развивать устную речь обучающихся. 2.Анализ педагога работы объединения за учебный год. 3.Просмотр видеоматериалов с соревнований по спортивным играм: ■ популяризация спортивных игр; ■ мотивация успеха обучающихся; ■ пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.	1.Видеоматериалы о соревнованиях по спортивным играм. 2. Таблица «Результаты соревнований обучающихся 2-го года обучения».	Липкина А.И. Самооценка школьника.-М.: «Знание», 1976.	

			4.Задачи на новый учебный год.			
--	--	--	--------------------------------	--	--	--

4. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. д. оцента П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Баскетбол: Справочник / Сост. З.А. Генкин, Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
5. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – (Азбука спорта).
7. Волейбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
9. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
10. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
11. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
12. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
13. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
14. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
15. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебн. Пособие для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
16. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
17. Волейбол: Сб. статей / Сост.: Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
18. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Васильков Г.А. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: «Физкультура и спорт», 1985.
20. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
21. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: «Советский спорт», 1991.

5. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. Доцента П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
2. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
3. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
4. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – (Азбука спорта).
6. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебн. Пособие для студентов фак. физкультуры пед. институтов. – М.: Просвещение, 1982.
7. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
8. Васильков Г.А. От игры к спорту: Сборн. Эстафет и игровых заданий. – М.: «Физкультура и спорт», 1985.
9. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
10. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: «Советский спорт», 1991.
11. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.