

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10 » июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»  
А.Г.Ефимов



Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общefизическая подготовка с элементами  
спортивных игр»**

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 8-18 лет

**Разработчик программы:**

Подзоров Александр Анатольевич, инструктор-методист

Голдаев Николай Владимирович, тренер-преподаватель

Артемьев Илья Владимирович, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	8
3	Содержание программы	9
4	Планируемые результаты освоения программы	19
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	21
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	23
7	Материально-техническое обеспечение программы	26
8	Перечень информационно-методических материалов	26

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### ***Краткая характеристика вида спорта, его специфика:***

Спортивные игры – виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность человека, достижения в которых в решающей мере зависят от физических способностей организма.

#### ***Баскетбол***

Игра получила свое название от английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок -1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита.

Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4 по 10 минут с перерывом в 10 минут.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

### Специфика игры баскетбол

1. Комплексность воздействия на организм занимающихся, которая проявляется в одновременном совершенствовании основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения и др.). Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Такое разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся: способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

2. Коллективность действий. В баскетболе выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

3. Соревновательный характер. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр

имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта.

4. Высокая эмоциональность. Баскетбол, благодаря соревновательному характеру игры, непрерывному изменению обстановки, динамичности, способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Проявление у спортсменов разнообразных чувств и переживаний создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля своих действий.

5. Большие физические нагрузки при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил и предъявляет особые требования к силовым, волевым и иным психофизиологическим качествам

#### *Волейбол*

Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.

Площадка в волейболе ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м. и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата. Параллельно средней линии на расстоянии 3 м. от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. На расстоянии не менее 1 м. от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки. Верхний край сетки для мужчин – 2,34 м., для женщин – 2,24 м.

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда вправе на три касания мяча, но защищающаяся команда вправе на четыре касания мяча если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу).

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберет 25 очков (счет теннисный), обязательна разница в 2 очка. 5 партия ведется до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. Поддача производится из-за лицевой линии с любой ее точки, не переступая эту линию. Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его

подбросить. Удар «с руки» считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. В случае если игрок команды ввел подачей мяч в игру, и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего.

Правилами игры разрешается: переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании; выполнять дополнительный (четвертый) удар после касания мячом блокирующих игроков; касаться мячом любой части тела игрока.

#### Специфика игры волейбол

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» – на лету, «бол» – мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Еще одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** *стартовый* – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Актуальность программы*** заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению

результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

**Новизна** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Адресат:** обучающиеся с 8 до 18 лет.

**Формы и режим занятий по программе:**

**Формы проведения занятий:** беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Объем программы:** 228 часов

### Учебно-тематический план

(для обучающихся старше 8 лет)

*Стартовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

## Цели и задачи программы

### Цель:

*Цель:* создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия спортивными играми.

### *Задачи:*

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе и волейболе;
- развивать важные двигательные качества спортсмена: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить техническим приёмам игры в баскетбол-волейбол;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.



## Содержание программы

### **Тема: Теоретическая подготовка**

#### Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

#### Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

#### Основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна,

утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

#### **Тема: Общая физическая подготовка**

В процессе общей физической подготовки решаются следующие задачи: воспитание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных навыков, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов.

Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей. При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

В тренировках широко используют ОРУ без предметов, с предметами (набивные мячи гантели и т. д.), прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость составляют основу быстроты, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения, выполнения элементов быстрого прорыва и прессинга.

Основными средствами воспитания быстроты служат скоростные упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью.

Возможно использование следующих методических приемов, которые способствуют развитию этого качества:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование величиной отягощений;
- бег за лидером, бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения;
- изменение пространственных условий выполнения упражнения.

Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только, воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений. Использование упражнений со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивает двигательную быстроту, а работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости.

Средства для совершенствования силовых способностей:

1. упражнения с внешним сопротивлением с использованием: веса предметов, противодействия партнера, сопротивления упругих предметов, сопротивления внешней среды (например, бег по глубокому снегу).

2. упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

В спортивных играх особенно важно укрепить и сделать гибкими голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов. Чтобы добиться наибольшей активности в суставах, необходимо всемерно развивать пассивную подвижность и подъемную силу мышц, обеспечивающих движение в данных суставах.

Развитию пассивной подвижности способствуют следующие упражнения, которые обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата:

1. Пассивные движения, выполняемые с отягощением, с помощью партнера, резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

2. Пассивные движения на снарядах (в качестве отягощения используется собственная масса тела).

3. Активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предмета и с предметом.

4. Статические упражнения на удержание.

Для развития активной подвижности применяются также упражнения с внешним сопротивлением – масса предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 4-6 с.

В этих упражнениях основное внимание уделяется достижению необходимой степени перегрузки в растягиваемых мышцах (она должна соответствовать максимальной амплитуде движения в определенном направлении с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд).

В процессе совершенствования координационных способностей используют разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений в обратном порядке;
- создание непривычных условий выполнения, например, прыжки на мостике с передачами двух мячей между игроками;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения в условиях плотной защиты, в ситуациях 1;2, 2;4, 3;5 и др.;
- изменения в действиях соперника

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

Кроме правильного подбора упражнений важное значение имеет также правильное определение объема физической нагрузки и распределение её в процессе учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка.

1. Подвижные игры.
2. Спортивные игры.
3. Легкоатлетическая подготовка (бег на короткие, средние дистанции, прыжки)
4. Преодоление полосы препятствия.
5. Лыжные прогулки.
6. Плавание.
7. Гимнастические упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини - футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. До 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **Тема: Специальная физическая подготовка**

1. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, упражнения для развития прыгучести)

2. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером).

3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития игровой ловкости.

#### Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество

при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

**Тема: Техническая, тактическая подготовка**

Техника игры включает в себя: стойки, перемещения, нападающий удар, подачи, передачи.

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков делятся на две категории: защитные и нападающие действия. Тактика игры: тактика нападения и тактики защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

1. Развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью полета мяча (дифференцирование пространственно-временных отношений), чтобы своевременно выйти к «месту события».

2. Развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом собственно воздействия руками на мяч (при передаче, подаче, нападающем ударе). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления. При недостаточном развитии этих качеств обучение тактическим действиям будет носить характер заучивания тактических комбинаций, схем и применяться в игре формально, без творческого преобразования.

Формирование технико-тактических умений начинается с общей физической подготовки (ОФП), которая через специальную (СФП) непосредственно связана с баскетболом, волейболом (развитие специфических качеств и способностей). При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами технических приемов спортивных игр. На этой основе продолжается (при помощи упражнений по технике) овладение основой структуры приема игры. Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих процесс овладения навыком и по возможности исключающих лишние движения, присущие начальной стадии становления навыка.

Последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь, которая заключается в том, что характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения (задачи СФП) заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения – это своеобразный мост для



перехода от СФП к технической подготовке. Упражнения по технике способствуют формированию тактических умений. На этой основе изучаются индивидуальные тактические действия и т. д.

Со структурой становления навыков спортивных игр теснейшим образом связана классификация физических упражнений, применяемых в процессе подготовки. Оптимальное решение вопроса о средствах тренировочного процесса имеет важное значение. Средства определенным образом сгруппированы по их значимости. Это дает возможность упорядочить вопрос подбора средств, помогает выбрать те упражнения, которые в большей мере содействуют решению задач на определенном этапе подготовки.

Отправным моментом в построении классификации служит соревновательная деятельность спортсменов и те специфические движения, при помощи которых они ведут борьбу с соперником в игре.

Следуя этому принципу, все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные. В соревновательные упражнения входят двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и по технике – в нападении и защите. Тренировочные упражнения включают в себя специальные (подводящие и подготовительные) и общеразвивающие (для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков естественных видов движений).

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол/баскетбол. Технические приемы и тактические действия выполняются так, как и в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными и содействовать повышению надежности игровых навыков и их эффективности. Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и на подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. Сюда же относятся имитационные (выполнение технического приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки.

Применяя обширный арсенал средств, объединенных по видам подготовки, в конечном счете необходимо добиться того, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, можно было бы реализовать в единых игровых навыках, где слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. д.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается в следующих аспектах. Во-первых, это развитие физических способностей, необходимых для конкретного технического приема. Во-вторых, развитие физических способностей в рамках структуры технических приемов. В-третьих, это развитие специальных физических способностей применительно к отдельным техническим приемам через

многократное повторение технического приема при повышенной интенсивности (превышающей соревновательную).

Необходимо достижение единства технической и тактической подготовки. Чем совершеннее техника, тем в большей мере спортсмен сможет реализовать потенциал своих физических способностей. Чем совершеннее тактическая подготовка и богаче технический арсенал, тем большими возможностями располагает спортсмен и команда в целом для максимального использования уровня технической подготовленности.

В ходе учебно-тренировочного процесса имеет место последовательное чередование взаимосвязи основных сторон подготовки. Первоначально решаются специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности. Затем решаются вопросы взаимосвязи-содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки (учебные игры, соревнования).

Подготовка спортсменов может считаться эффективной только в том случае, если они в полной мере и уверенно будут применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. При помощи системы заданий, которые ставятся перед занимающимися во время учебной игры, достигают того, что все виды технических приемов и тактических действий целенаправленно воспроизводятся в игровой обстановке. С учетом задания противник создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или в защите.

#### **Воспитательные мероприятия**

Первенство ДЮСШ №1 «Юность» по мини-волейболу среди смешанных команд.

Первенство ДЮСШ №1 «Юность» по волейболу среди юношей и девушек на призы Деда Мороза.

Первенство ДЮСШ по баскетболу 3х3 среди юношей и девушек.

Рождественский турнир по баскетболу.

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

### предметные результаты:

обучающиеся должны *знать*:

методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь*:

использовать накопленные навыки для профилактики и контроля состояния своего организма, потребности регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

проводить занятия спортивными играми;

осуществлять самоконтроль, сохранять и поддерживать спортивную форму;

*Иметь навыки:* техники движений спортивных игр, технико-тактических действий.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

*Входящий и текущий контроль:* выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

### Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности (стартовый уровень)

<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С</b>																		
возраст (ЛЕТ)	уровень группы																	
	мальчики									девочки								
	стартовый			базовый			продвинутый			стартовый			базовый			продвинутый		
	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация
8	+	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	+	9,5	9,4	9,4	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0
9	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	+	9,4	9,3	9,3	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9
10	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	+	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8
11	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7
12	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6
13	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5
14	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4
15	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3
16	+	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	8,2	8,1	8,0	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2
17-18	+	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	8,1	8,0	7,9	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1
<b>КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М</b>																		
8	+	10,0	9,8	9,8	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	+	10,2	10,0	10,0	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2
9	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	+	10,0	9,8	9,8	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0
10	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8
11	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6
12	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4
13	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2
14	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0
15	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8
16	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6
17-18	+	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	7,6	7,4	7,2	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ</b>																		
8	+	110	115	120	120	125	125	130	135	+	100	105	105	110	115	115	120	125

9	+	115	120	125	125	130	130	135	140	+	105	110	110	115	120	120	125	130
10	+	120	125	130	130	135	135	140	145	+	110	115	115	120	125	125	130	135
11	+	125	130	135	135	140	140	145	150	+	115	120	120	125	130	130	135	140
12	+	130	135	140	140	145	145	150	155	+	120	125	125	130	135	135	140	145
13	+	135	140	145	145	150	150	155	160	+	125	130	130	135	140	140	145	150
14	+	140	145	150	150	155	155	160	165	+	130	135	135	140	145	145	150	155
15	+	145	150	155	155	160	160	165	170	+	135	140	140	145	150	150	155	160
16	+	150	155	160	160	165	165	170	175	+	140	145	145	150	155	155	160	165
17-18	+	155	160	165	165	170	170	175	180	+	145	150	150	155	160	160	165	170

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации*

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

## **Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- судейская практика (в качестве помощника);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

## 2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

### **Приёмы работы:**

#### 1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

#### 2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

#### 3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

#### 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

#### 4. Технология интегрированного занятия



Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Реализация программы требует наличия специализированного спортивного зала.

### *Оборудование:*

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, тренажеры для развития прыгучести, тренажер для обучения нападающего удара, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая стенка, секундомеры.

## **Перечень информационно-методических материалов**

### *Список литературы для педагогов и обучающихся*

1. Нормативные документы ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2007.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.
4. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.
5. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Москва, 2004.
6. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва: Изд. Центр Академия, 2002.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учебник для вузов. М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Железняк Ю. Д. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей. М.: Советский спорт, 2003.
9. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. М.: Астрель, 2006.

### *Интернет ресурсы*

1. Комплекс упражнений по волейболу. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/voleybolkompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniyu-napadayuschego-udara-1179047.html> свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: [https://studopedia.ru/10\\_220276\\_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html](https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html) свободный (дата обращения 15.08.2018)

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	12.00-14 00	беседа	12	Теоретическая подготовка	Большой спортивный зал	собеседование
2	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	126	Общая физическая подготовка		выполнение нормативов
3	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	84	Специальная физическая подготовка		выполнение нормативов
4	октябрь-декабрь февраль-апрель			учебно-тренировочное занятие	2	Медико-восстановительные мероприятия		Самоконтроль
5	сентябрь - май			контрольные испытания	14	Текущий контроль		Итоговая аттестация
		228						