Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Новомитропольская средняя школа»

Тюхтетского района

Красноярского края

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на заседании педагогического совета  протокол №  от | Утверждаю  Директор МБОУ «Новомитропольская средняя школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ануфриев Е.И.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  от |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Надежда»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель программы:

Хлебников А.В., педагог

Новомитрополька 2024

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1. Учебно-тематический план | 9 |
| 1. Содержание изучаемого курса | 13 |
| 1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 2. Материально-техническое обеспечение 3. Приложение | 29  31  32 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» разработана на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна** программы заключается всёразноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность** программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Баскетбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, баскетбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностямребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребѐнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

**Программа адаптирована** под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Цель программы**: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом и баскетболом.

**Задачи программы**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике спортивных игр;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств;

способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;

способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;

содействовать развитию физической выносливости;

формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;

содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;

способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи,

**Адресат Программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Надежда» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 12 до 18 лет. Срок её реализации - 1 год, количество учебных часов в год – 144, количество часов, необходимых для освоения программы – 144 ч.

**Режим занятий** - количество часов в неделю: 4 часа, периодичность: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 2 часа (1 академический час – 45 минут).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 30 человек.

**Форма обучения**: очная

**Ожидаемые результаты**

На конец изучения курса основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

уровень освоения основ техники волейбола и баскетбола;

уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Волейбол

Стартовый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будетзнать | Будетуметь |
| расстановкуигроковнаполе;  правилапереходаигроковпономерам;  правилаигры в мини-волейбол;  правильностьсчётпопартиям. | выполнятьперемещения и стойки;  выполнятьприём и передачумячасверхудвумяруками;  выполнятьприём и передачумячаснизунадсобой и насеткумяча;  выполнятьнижнююподачу с 5-6 метров;  выполнятьпадения. |

Базовый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будетзнать | Будетуметь |
| Расстановку игроков наполе приприёме и подаче соперника;  Классификацию упражнений,  применяемых в тренировочном процессе;  ведение счёта по протоколу. | Выполнять перемещения и стойки;  Выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;  Выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;  выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;  выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;  выполнять обманные действия “скидки”. |

Продвинутый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будет знать | Будет уметь |
| Переход средней линии;  положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;  обязанности судей. | Выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;  Выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;  Выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;  Выполнять верхнюю прямую подачу;  Выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;  выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. |

Баскетбол

Стартовый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будетзнать | Будетуметь |
| расстановкуигроковнаполе;  правилаобороныпономерам;  правилаигры в мини-баскетбол (стритбол);  правильностьсчёт попартиям. | выполнять перемещения по полю;  выполнять приём и передачу мяча двумя руками;  выполнятьведение, передачу, приеммячаоднойрукой  анализировать и оцениватьигровуюситуацию;  начальныеправилаигры  выполнятьпадения. |

Базовый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будетзнать | Будетуметь |
| расстановкуигроковнаполеприатакесоперника ;  классификацию упражнений,  применяемых в тренировочном процессе;  ведение счёта по протоколу. | выполнять перемещения и стойки;  выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу одной рукой с подачи в зонах 3-х сек., 3-х очков и первая передача в зоны 2-х очков;  выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;  выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность. |

Продвинутый уровень

|  |  |
| --- | --- |
| Будет знать | Будет уметь |
| терминологию баскетбола  правила игры баскетбола  общие основы баскетбола | обладать тактикойатаки и обороны  выполнятьнападающийудариззоны 4 с передачипартнѐраиззоны 3;  выполнятьобманныедействия ―скидки‖.  освоитьтехники: перемещений в нападении и в защите, техникупередач, нападенияпрорывом, вырывания и броскаштрафногомяча |

**Метапредметные результаты** освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты** освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

Формирование ценностных ориентаций;

Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Формы подведения итогов**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

**Учебно-тематичекий план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| Воллейбол | | | | | | |
| 1. | | Общая физическая  подготовка | 50 | 1 | 49 | Зачёт |
| 2. | | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 80 | 2 | 78 | Зачёт |
| 3. | | Технико-тактическая  подготовка | 74 | 2 | 72 | Зачёт |
| 4. | | Восстановительные мероприятия | 6 | 1 | 5 | Зачёт |
| 5. | | Инструкторская и судейская  практика | В процессе тренировки | | | Зачёт |
| 6. | | Контрольные нормативы | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольных  нормативов |
| 8. | | Участие в соревнованиях | (согласно календарному плану) | | | Участие в соревнованиях |
| Баскетбол | | | | | | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | | 50 | 1 | 49 | Зачёт |
| 2. | Специальная физическая и  теоретическая подготовка | | 80 | 2 | 78 | Зачёт |
| 3. | Технико-тактическая  подготовка | | 74 | 2 | 72 | Зачёт |
| 4 | Восстановительные  мероприятия | | 6 | 1 | 5 | Зачёт |
| 5. | Инструкторская и  судейская | | В процессе тренировки | | | Зачёт |
| 6. | Контрольные нормативы | | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольных  нормативов |
| 8. | Участие в соревнованиях | | (согласно календарному плану) | | | Участие в  соревнованиях |
|  | Всего часов: | | 432 | 14 | 418 |  |

**Содержание программы**

**Воллейбол**

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Технико-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

Стойки в сочетании с перемещениями.

Передачи мяча сверху и снизу в парах.

Приём мяча сверху через сетку.

Нижняя прямая подача.

Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

Передачи мяча в сочетании с перемещениями.

Приём мяча, направленного ударом (в парах).

Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.

Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

Встречная передача вдоль сетки и через сетку.

Приём сверху нижней прямой подачи.

Верхняя прямая подача через сетку.

Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.

Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Чередование приемов мяча сверху и снизу.

Подача в заданную часть площадки.

Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

Передача мяча со сменой мест.

Прием снизу верхней прямой подачи.

Соревнования на точность выполнения подачи.

Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

Прием мяча снизу через сетку.

Соревнования на количество подач без промаха.

Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.

Техника блокирования

Прием снизу мяча, направленного ударом.

Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).

Нападающий удар по закрепленному мячу.

Одиночное блокирование.

Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).

Совершенствование техники стоек и перемещений.

Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

Одиночное и групповое блокирование.

Передача мяча над собой.

Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

Совершенствование техники стоек и перемещений.

Многократные передачи мяча над собой в движении.

Нападающий удар после передачи из зоны 3.

Совершенствование техники передачи мяча.

Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.

Совершенствование техники приемов мяча.

Совершенствование техники выполнения подачи.

Одиночное блокирование.

Нападающий удар после передачи из зоны 4. Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

Подача на точность в зоне – по заданию.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

освоить терминологию, принятой в волейболе;

овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;

уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

**Баскетбол**

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнѐром, переноска партнра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Вид спорта

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-

10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу»,«бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкойнескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочерѐдно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнѐрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются двакрупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации:

«перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и

«скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и организованного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания

детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и

на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые еюположительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег,прыжки, метание и т.п.) 1). Различные виды спорта. Футбол, волейбол, гандбол.

2) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу и баскетболу.

Базовый уровень и продвинутый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу и баскетболу среди ОУ Тюхтетского района.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

11-12 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныенормативы | Уровеньподготовленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| продви  нутый | стартов  ый | базовый | продви  нутый | стартов  ый | базовы  й |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,1 | 5,5 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места  (см.) | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 3. | Поднимания туловища  за 30сек (кол. раз) | 32 | 23 | 12 | 40 | 30 | 28 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 4.20 | 5.20 | 6.30 | 5.00 | 5.50 | 7.10 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упорелёжа (девушки) | 7 | 4 | 3 | 19 | 10 | 6 |

13 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныенормативы | Уровеньподготовленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| продви  нутый | стартов  ый | базовый | продви  нутый | стартов  ый | базо  вый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,0 | 5,4 | 5,9 | 5,3 | 5,7 | 6,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места  (см.) | 225 | 204 | 158 | 210 | 184 | 143 |
| 3. | Подниманиятуловищаза  30 сек (кол. раз) | 35 | 26 | 13 | 32 | 23 | 12 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,35 | 4,05 | 5,10 | 4,00 | 4,35 | 5,45 |
| 5. | Подтягивание на высокойперекладине (юноши); сгибание  разгибаниерук в упорелёжа (девушки) | 13 | 8 | 1 | 30 | 21 | 11 |

14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныенормативы | Уровеньподготовленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| продвин  утый | стартов  ый | базовый | продви  нутый | стартов  ый | базовы  й |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,8 | 5,2 | 5,7 | 5,1 | 5,5 | 6,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места  (см.) | 230 | 210 | 171 | 210 | 184 | 143 |
| 3. | Поднимания туловища  за 30 сек (кол. раз) | 37 | 28 | 14 | 32 | 25 | 12 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,30 | 3,55 | 5,00 | 3,50 | 4,30 | 5,35 |
| 5. | Подтягивание навысокойперекладине (юноши); сгибаниеразгибаниерук в упоре  лёжа (девушки) | 14 | 9 | 3 | 31 | 22 | 12 |

15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныенормативы | Уровеньподготовленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| продви  нутый | стартов  ый | базовый | продви  нутый | стартов  ый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,7 | 5,1 | 5,6 | 5,0 | 5,4 | 6,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места  (см.) | 235 | 215 | 176 | 210 | 184 | 143 |
| 3. | Поднимания туловища  за 30 сек (кол. раз) | 38 | 29 | 15 | 33 | 26 | 13 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,25 | 3,50 | 4,52 | 3,50 | 4,30 | 5,35 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упорелёжа (девушки) | 15 | 10 | 4 | 31 | 22 | 12 |

16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныенормативы | Уровеньподготовленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| продви  нутый | стартов  ый | базовый | продви  нутый | стартов  ый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,6 | 5,0 | 5,5 | 4,9 | 5,3 | 5,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места  (см.) | 240 | 220 | 185 | 220 | 195 | 155 |
| 3. | Поднимания туловища  за 30 сек (кол. раз) | 38 | 29 | 15 | 34 | 27 | 14 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,17 | 3,42 | 4,44 | 3,45 | 4,20 | 5,25 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши);сгибаниеразгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 16 | 11 | 5 | 34 | 23 | 13 |

17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| продви  нутый | стартов  ый | базовый | продви  нутый | стартов  ый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 4,5 | 4,9 | 5,4 | 4,8 | 5,2 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места  (см.) | 245 | 225 | 190 | 220 | 195 | 155 |
| 3. | Поднимания туловища  за 30 сек (кол. раз) | 39 | 30 | 16 | 34 | 27 | 14 |
| 4. | Бег 1000 м (мин.) | 3,12 | 3,35 | 4,35 | 3,45 | 4,20 | 5,25 |
| 5. | Подтягивание навысокойперекладине (юноши); сгибаниеразгибаниерук в упоре  лёжа (девушки) | 17 | 12 | 6 | 32 | 23 | 13 |

Материально-техническое оснащение