

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
П. Осиновский Марковского района

«Согласовано»  
На педагогическом совете  
«14» 08 2023 г.

«Утверждено»  
Директор МОУ СОШ п. Осиновский  
Т.С. Холодная /  
Приказ № 16.2 от «14» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Спортика»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 144 часа

**Автор-составитель:**  
Макров Вячеслав Викторович  
педагог дополнительного образования

п. Осиновский

2023 г.

# 1.

## Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

### 1.1 Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол. Баскетбол. Лыжный спорт» относится к **физкультурноспортивной направленности**.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, баскетболу, лыжному спорту, но и обеспечивает развитие физических, моральных и волевых качеств, привитие жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку, оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол. Баскетбол. Лыжный спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности** данной ОП от уже существующих в этой области заключается в том, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и глубокое освоение избранных видов спорта. Формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей культуру здорового образа жизни на всех возрастных этапах.

Занятия спортом, позволяют каждому обучающемуся ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

**Адресат программы.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

Программа предназначена для детей 10 - 15 лет.

**Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:**

Программа затрагивает 2 этапа возрастной категории обучающихся:

младший школьный возраст (10-12 лет) и младший подростковый (12-15 лет). Младшие школьники отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. Характерная особенность этого возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия. Они лучше запоминают все яркое, интересное, вызывающее эмоциональный отклик, и пытаются это воспроизвести своими руками. Аналитическая деятельность основывается на непосредственном восприятии предмета. Наглядно-образное мышление опирается на восприятие или представление. В тесной связи с развитием мышления происходит и развитие речи. У детей совершенствуется умение длительно и внимательно слушать другого человека, не отвлекаясь и не перебивая его. Поэтому именно через интересную, познавательную беседу на занятиях педагог развивает мышление детей.

Подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает таким же, как у него жизненным опытом, дает возможность подростку посмотреть на себя по-новому.

Педагог учитывает и отслеживает возрастные и личностные качества обучающихся, дает им знания, помогает приобрести навыки и умения, ведет их и направляет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол. Баскетбол. Лыжный спорт» разрабатывается с учетом:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30 сентября 2020 г).
3. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
4. «Санитарные правила 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Устав МОУ – СОШ п. Осиновский Марковского района Саратовской области.
6. Положение о дополнительной общеразвивающей МОУ – СОШ п. Осиновский Марковского района Саратовской области.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** еженедельно 2 раза в неделю по 2 занятия, продолжительность занятия - 45 минут. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

**Особенности набора обучающихся:**

общедоступный набор - принимаются обучающиеся без предъявления требований к уровню образования и способностям. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей (их законных представителей).

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом, баскетболом, лыжным спортом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- получение знаний о технических приемах и тактических действиях в волейболе, баскетболе, лыжном спорте;
- формирование представлений об оздоровлении организма и улучшении самочувствия посредством занятий волейболом, баскетболом, лыжным спортом;

**Развивающие:**

- развитие двигательных навыков и основных физических качеств;
- развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, умения подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитание дисциплинированности, здорового образа жизни.

## **1.2. Планируемые результаты**

**Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения программы дополнительного образования:**

**Волейбол**

- Освоят общие основы волейбола;
- Получат навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоят техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоят технику верхних передач;
- Освоят технику передач снизу; освоят технику верхнего приема мяча;
- Освоят технику нижнего приема мяча;
- Освоят технику верхней подачи мяча;
- Изучат терминологию и жестикуляцию, методы тестирования при занятиях волейбола;
- Освоят игру в волейбол по упрощенным правилам;
- Освоят технику верхней прямой подачи мяча на точность;

- Освоят технику нападающего удара;
- Освоят технику приема подачи;
- Освоят технику приема в защите от нападающего удара;
- Овладеют техникой одиночного блока.

### **«Баскетбол»**

- Познакомятся с состоянием и развитие баскетбола в России;
- Освоят правила техники безопасности игры в баскетбол, правила игры в баскетбол,
- Освоят выполнение передач мяча, ведение, бросок мяча в корзину;
- Овладеют техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- Научатся применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите,
- Научатся самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

### **«Лыжные гонки»**

- Познакомятся с историей развития лыжного спорта, выдающимися лыжниками современности, достижениями отечественных спортсменов и зарубежных, с классификационными требованиями по лыжным гонкам, названиями и терминами элементов техники лыжных ходов;
- Освоят правила ухода за лыжами и их хранения;
- Освоят основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- Изучат правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом, правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- Овладеют техникой передвижения на лыжах;
- Научатся правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- Научатся выполнять спуски и подъемы.

### 1.3 Учебный план

| №<br>п/п  | Наименование разделов, тем                                             | Количество часов |           |                                  | Формы<br>аттестации<br>и контроля |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------------|
|           |                                                                        | Теория           | Практика  | Общее<br>количе<br>ство<br>часов |                                   |
| <b>1.</b> | <b>Введение в программу</b>                                            | <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>1</b>                         |                                   |
| 1.1.      | Вводное занятие. Знакомство с планом объединения. Техника безопасности | 1                | 0         | 1                                | Фронтальный опрос                 |
| <b>2.</b> | <b>Волейбол</b>                                                        | <b>5</b>         | <b>42</b> | <b>47</b>                        |                                   |
| 2.1.      | Общая физическая подготовка                                            | 0                | 8         | 8                                | Зачёт                             |
| 2.2.      | Специальная подготовка                                                 | 0                | 2         | 2                                | Зачёт                             |
| 2.3.      | Техническая подготовка                                                 | 1                | 10        | 11                               | Зачёт                             |
| 2.4.      | Тактическая подготовка                                                 | 1                | 8         | 9                                | Зачёт                             |
| 2.5.      | Интегральная подготовка                                                | 1                | 2         | 3                                | Зачёт                             |
| 2.6.      | Игровая подготовка                                                     | 1                | 8         | 9                                | Зачёт                             |
| 2.7.      | Контрольные и календарные игры                                         | 1                | 4         | 5                                | Сдача контрольных нормативов      |
| <b>3.</b> | <b>Баскетбол</b>                                                       | <b>6</b>         | <b>42</b> | <b>48</b>                        |                                   |
| 3.1.      | Техника безопасности во время игры в баскетбол                         | 1                | 0         | 1                                | Зачёт                             |
| 3.2.      | Общая физическая подготовка                                            | 0                | 6         | 6                                | Зачёт                             |
| 3.3.      | Техническая подготовка                                                 | 1                | 12        | 13                               | Зачёт                             |
| 3.4.      | Тактическая подготовка                                                 | 1                | 10        | 11                               | Зачёт                             |
| 3.5.      | Контрольные нормативы                                                  | 1                | 2         | 3                                | Зачёт                             |

|      |                                                            |           |            |            |                              |
|------|------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------------------------|
| 3.6. | Игровая подготовка                                         | 1         | 8          | 9          | Зачёт                        |
| 3.7  | Соревновательная деятельность                              | 1         | 4          | 5          | Сдача контрольных нормативов |
| 4.   | <b>Лыжная подготовка</b>                                   | <b>6</b>  | <b>42</b>  | <b>48</b>  |                              |
| 4.1. | Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке | 1         | 0          | 1          | Зачёт                        |
| 4.2. | Общая физическая подготовка                                | 0         | 10         | 10         | Зачёт                        |
| 4.3. | Специальная подготовка                                     | 1         | 10         | 11         | Зачёт                        |
| 4.4. | Технико – тактическая подготовка                           | 1         | 8          | 9          | Зачёт                        |
| 4.5. | Соревновательная подготовка                                | 1         | 2          | 3          | Зачёт                        |
| 4.6. | Контрольные занятия                                        | 1         | 8          | 9          | Зачёт                        |
| 4.7. | Итоговое занятие                                           | 1         | 4          | 5          | Сдача контрольных нормативов |
|      | <b>ИТОГО:</b>                                              | <b>18</b> | <b>126</b> | <b>144</b> |                              |

## Содержание

### Теоретические сведения

#### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом, правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

#### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести.

#### **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.



- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **Тактическая подготовка**

Обучение индивидуальным тактическим действиям:

- Правильный выбор места для второй передачи;
- Высота и амплитуда полета мяча;
- Выбор направления подачи;
- Выбор места для приема подачи;
- Способы перемещения по площадке;
- Тактическое мышление, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

#### Обучение групповым и командным тактическим действиям:

- Взаимодействие игроков в подвижных играх;
- Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций.

### **Интегральная подготовка**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом.

Многократное выполнение изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также их сочетаний.

### **Игровая подготовка.**

Правила расстановки на площадке;

Правила перехода на подачу;

Основы взаимодействия игроков во время игры;

Понятие развития игровой ситуации;

Использование верхней прямой подачи, нижнего приема с подачи и навесной второй передачи во время командной игры в волейбол.

### **Контрольные и календарные игры**

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Итоговые контрольные игры

### **Баскетбол**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название темы</b>             | <b>теория</b>                                            | <b>практика</b> | <b>всего</b> | <b>Формы<br/>аттестации и<br/>контроля</b> |
|------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------|
| 1.               | Теоретическая подготовка         | 1                                                        |                 | 1            | опрос                                      |
| 2.               | Техника<br>безопасности          | 1                                                        |                 | 1            | зачет                                      |
| 3.               | Общая физическая подготовка      |                                                          | 6               | 6            | зачет                                      |
| 4.               | Техническая подготовка           | 1                                                        | 12              | 13           | зачет                                      |
| 5.               | Тактическая подготовка           | 1                                                        | 10              | 11           | зачет                                      |
| 6.               | Контрольные нормативы            | 1                                                        | 2               | 3            | зачет                                      |
| 7.               | Игровая подготовка               | 1                                                        | 8               | 9            | зачет                                      |
| 8.               | Соревновательная<br>деятельность | 1                                                        | 4               | 5            | Сдача<br>контрольных<br>нормативов         |
| 10.              | Психологическая подготовка       | В течение учебного года и в<br>процессе учебных занятий. |                 |              | тестирование                               |

|     |                               |   |    |    |  |
|-----|-------------------------------|---|----|----|--|
| 11. | Общее количество часов<br>год | 7 | 42 | 48 |  |
|-----|-------------------------------|---|----|----|--|

## Содержание

### Баскетбол

#### Техника безопасности

- понятие техники безопасности;
- техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.
- дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение;
- преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;
- влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни;
- личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?;
- азбука баскетбола (основные технические приемы).

#### Общая физическая подготовка

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе.
- кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;
- старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;
- прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;
- метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;
- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

- бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;
- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;
- метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;
- подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;
- лазание по канату на скорость с помощью ног.

### **Специальная физическая подготовка**

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;
- остановка прыжком;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах,
- передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

*Техника* – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к атаке и защитнику.

*Техника передвижений.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

*Техника владения мячом.* Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.*

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита;

контрольные игры и соревнования;

правила соревнований положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.*

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

### **Лыжный спорт**

| № п/п | Название темы               | теория | практика | всего | Формы аттестации и контроля |
|-------|-----------------------------|--------|----------|-------|-----------------------------|
| 1.    | Введение                    | 1      |          | 1     | опрос                       |
| 2.    | Теоретическая подготовка    | 1      |          | 1     | зачет                       |
| 3.    | Общая физическая подготовка |        | 10       | 6     | зачет                       |

|     |                                 |                                                       |    |    |                              |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------------|----|----|------------------------------|
| 4.  | Специальная подготовка          |                                                       | 10 | 11 | зачет                        |
| 5.  | Технико- тактическая подготовка | 1                                                     | 8  | 9  | зачет                        |
| 6.  | Соревновательная подготовка     | 1                                                     | 2  | 3  | зачет                        |
| 7.  | Контрольные занятия             | 1                                                     | 8  | 9  | зачет                        |
| 8.  | Итоговое занятие                | 1                                                     | 4  | 5  | Сдача контрольных нормативов |
| 10. | Психологическая подготовка      | В течение учебного года и в процессе учебных занятий. |    |    | тестирование                 |
| 11. | Общее количество часов год      | 6                                                     | 42 | 48 |                              |

## Лыжный спорт

### Вводное занятие.

*Теоретическая часть:* Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на лыжне, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне.

*Практическая часть:* ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

### Теоретическая подготовка.

*Тема:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы секции.

### Общая физическая подготовка.

*Теоретическая часть:* Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой

выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

*Практическая часть: ходьба:* в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием

бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом;

бег: с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе;

упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами.

лазание: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады,

скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

*Упражнения для развития силовых способностей:* прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера;

сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

челночный бег: елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), до 3 кг (для обучающихся с 10 до 15 лет, мальчики),

девочки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 15 лет), девочки до 3 кг.; метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость,

выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

*Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений:*

лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий;

спортивные игры: «Футбол», «Волейбол»,

подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта»;

комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч);

игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; пробы Ромберга;

жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

## **Специальная физическая подготовка**

*Практическая часть:* Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение

на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам»; повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8<sup>0</sup>) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000 + 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени., предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

### **Технико-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

*Понятие о тактике.*

Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

*Практическая часть:* построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два

передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скольльзящим шагом на лыжне под уклон; движение скольльзящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скольльзящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона

-горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на



полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 °; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход. Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов. Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

### **Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть:* Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

*Практическая часть:* первый год обучения - участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле;

### **Контрольные занятия**

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений.

### **Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

*Практическая часть:* вручение листов индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений обучающихся по итогам учебного года; вручение документов об окончании обучения по программе (дипломы, сертификаты, удостоверения).

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1.1. Методическое обеспечение**

Формы организации занятий «Волейбол. Баскетбол. Лыжный спорт»

- групповые, по подгруппам, парные
- тренировочные занятия
- беседы
- показательные (просмотр соревнований, видеоматериалы)
- комбинированные
- соревновательные, квалификационные испытания

|   | Тема программы                                                                             | Форма организации проведения программы                                                    | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса                                                                | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                               | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | «Общие основы волейбола Баскетболиста и лыжника ПП и ТБ Правила игры и методика судейства» | Групповая организация индивидуальных форм работы внутри групп, подгрупповая, фронтальная. | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положения о соревнованиях по волейболу.    |
| 2 | «Общая физическая подготовка волейболиста, баскетболиста, лыжника»                         | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.                           | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.                                                                | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося.                             | Тестирование, карточки судьи, протоколы.            |

|   |                                                               |                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                          |                                                                      |
|---|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 3 | «Специальная подготовка волейболиста, баскетболиста, Лыжника» | Групповая группы, подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах | Словесный, объяснения нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.               |
| 4 | «Техническая подготовка волейболиста, баскетболиста, лыжника» | Групповая группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.            | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, Учебная игра.     | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование. |
| 5 | «Игровая и гоночная подготовка»                               | Групповая, подгрупповая, коллективногрупповая.                             | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.                                                               | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.                | Учебная игра промежуточный отбор, соревнование.                      |

### Педагогические технологии:

**Информационная-коммуникационная технология.** Проведения занятий с использованием программного обеспечения (компьютерной программы, мультимедийных презентаций) и других готовых образовательных ресурсов значительно расширяет возможность подачи необходимой информации, позволяет усилить мотивацию ребенка, активизируют познавательную деятельность обучающихся и усиливают усвоение материала.

**Технологи игрового обучения.** Игровая форма занятий создается игровой мотивацией, которая выступает как средство побуждения, стимулирования детей к учебной деятельности. Результатом использования игровых приемов и ситуаций на занятиях у обучающихся наблюдается: расширение кругозора познавательной деятельности; формируются определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности; прослеживается воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.

**Личностно-ориентированное обучение:** Задача педагога: не передача знаний, умений и навыков, а организация такой образовательной среды, которая позволяет всем учащимся опираться на свой потенциал и соответствующую технологию обучения. В процессе занятий создается совместная образовательная деятельность, которая

направлена на индивидуальную самореализацию учащихся и развитие их личностных качеств.

**Технология интегрированного обучения.** Использование технологии интегрированного обучения повышает качество знаний обучающихся; развивает интерес обучающихся к предметам; расширяет кругозор обучающихся; развивает творческие возможности обучающихся.

**Здоровьесберегающие технологии.** Здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, выполнение упражнений и т.д. Создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся:

- Строгая дозировка учебной нагрузки;
- Построение занятий с учетом динамичности и работоспособности обучающихся;
- Соблюдение гигиенических требований;
- Благоприятный эмоциональный настрой.

Методы предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей (психофизическая тренировка – элементы аутотренинга, настрой на урок; психогимнастика; алгоритмическая разминка) Упражнения на снятие нервного напряжения у детей (массаж и самомассаж; дыхательная гимнастика;)

Упражнения на развитие эмоциональной сферы (упражнения на релаксацию; тренинг «Я могу, я умею», «Что получилось, что не получилось»)

**Правила техники безопасности** выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и учащимися. В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

1. Правила поведения на занятиях
2. Правила поведения на экскурсии
3. Правила дорожного движения
4. Правила поведения при проведении массовых праздников
5. Правила поведения на воде, в гололед.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета работы творческого объединения. Во время освоения этих правил и норм поведения у учащихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально технические условия реализации программы:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной и баскетбольной разметкой площадки, волейбольными стойками баскетбольными щитами и лыжной трассой.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;

- гантели;
- лыжный инвентарь лыжи, палки, ботинки лыжиролеры .

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

**Информационные условия реализации программы:**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>- методы и приемы на занятиях по физической культуре
2. <http://fizkultura-na5.ru/>- комплексы упражнений
3. <http://fizkulturnica.ru/> - здоровьесбережения на занятиях по волейболу
4. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>- методика развития взрывной силы мышц нижних конечностей

5. электронные носители (кассеты, диски, флешкарты)

Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.

Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844

«О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».

6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.

8. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.

Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.

2.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение каждого учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце шестого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Таблицы внутреннего мониторинга достижений обучающихся.**

**Приемные требования**

| №   | Содержание требований                                               | Девочки | Мальчики |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| п/п |                                                                     |         |          |
| 1   | Бег 30 м с высокого старта, сек                                     | 5.5     | 5.3      |
| 2   | Бег 30 м (6х5), сек                                                 | 12.0    | 11.7     |
| 3   | Бег 92 м с изменением направления, сек                              | 30.5    | 30.0     |
| 4   | Прыжок в длину с места, см                                          | 140     | 150      |
| 5   | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см                 | 25      | 30       |
| 6   | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м | 4       | 5        |
| 7   | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м | 6       | 7        |

**Техническая подготовленность:**

**В волейболе, баскетболе, лыжном спорте.**

(мальчики и девочки)

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний)                                       | Количественный показатель |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4                          | 4                         |
| 2     | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)         | 4                         |
| 3     | Подача верхняя прямая в пределы площадки                                     | 3                         |
| 4     | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3                               | 3                         |
|       | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10                        |

|   |                                                  |   |
|---|--------------------------------------------------|---|
| 6 | Нападающий удар через сетку по подвешенному мячу | 3 |
|---|--------------------------------------------------|---|

(мальчики и девочки)

| №<br>п/п | Содержание требований (виды испытаний)     | Количественный показатель |
|----------|--------------------------------------------|---------------------------|
| 1        | Ведение мяча змейкой                       | 20 фишек                  |
| 2        | Передача мяча в движении                   | 4                         |
| 3        | Штрафной бросок                            | 5                         |
| 4        | Бросок мяча по кольцу с места с 3 точек    | 9                         |
|          | Бросок мяча по кольцу в движении с 3 точек | 6                         |
| 6        | Действие игрока в защите и нападении       |                           |

(мальчики и девочки)

| №<br>п/п | Содержание требований (виды испытаний)              | Количественный показатель |
|----------|-----------------------------------------------------|---------------------------|
| 1        | Умение передвигаться на лыжах одновременными ходами | 100м.                     |
| 2        | Умение передвигаться на лыжах попеременными ходами  | 100м.                     |
| 3        | Умение передвигаться на лыжах коньковым ходом       | 100м.                     |
| 4        | Спуски со склона                                    | техника                   |
|          | Подъём в горку                                      | техника                   |
| 6        | Торможение                                          | техника                   |

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой --- психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от волейболиста высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- тренировочную;
- соревновательную

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств --- внимания, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей --- координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств
- любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование;
- формирование системы специальных знаний о психике человека, психологических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед игрой, мобилизовывать силы во время игры, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить волейболиста к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка

к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе и в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.



Календарно тематическое планирование по « Волейболу»

| № п/п                                         | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятий   | Кол-во часов | Тема занятий                                                                                         | Место проведения     | Форма контроля  |
|-----------------------------------------------|-------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| <b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> |       |       |                          |                 |              |                                                                                                      |                      |                 |
| 1                                             |       |       |                          | комбинированное | 1            | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.                                | МОУ-СОШ п.Осиновский | Беседа<br>Опрос |
| 2                                             |       |       |                          | практика        | 1            | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану». | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 3                                             |       |       |                          | практика        | 1            | Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.                               | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 4                                             |       |       |                          | практика        | 1            | Действие нападающего против нескольких защитников.                                                   | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 5                                             |       |       |                          | практика        | 2            | Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.                           | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 6                                             |       |       |                          | практика        | 1            | Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.                                | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 7                                             |       |       |                          | практика        | 2            | Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.                        | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 8                                             |       |       |                          | практика        | 2            | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.                                           | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |

|    |  |  |  |          |   |                                                                        |                      |                 |
|----|--|--|--|----------|---|------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| 9  |  |  |  | практика | 1 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.             | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 10 |  |  |  | практика | 3 | Прием мяча после подачи. Игра в три касания.                           | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 11 |  |  |  | практика | 2 | Правила волейбола. Игра с заданиями.                                   | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 12 |  |  |  | практика | 1 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |

|    |  |  |  |          |   |                                                                                       |                      |                 |
|----|--|--|--|----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| 13 |  |  |  | практика | 2 | Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.      | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 14 |  |  |  | практика | 1 | Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча                                             | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 15 |  |  |  | практика | 2 | Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.      | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 16 |  |  |  | практика | 2 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 17 |  |  |  | практика | 2 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.                         | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 18 |  |  |  | практика | 1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.                                         | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |

|    |  |  |  |          |   |                                                              |                         |                    |
|----|--|--|--|----------|---|--------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
|    |  |  |  |          |   |                                                              |                         |                    |
| 19 |  |  |  | практика | 1 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.                    | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 20 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 21 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование координационных способностей.              | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 22 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование выносливости.                              | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 23 |  |  |  | практика | 1 | Прием мяча, отраженного сеткой.                              | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 24 |  |  |  | практика | 2 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.         | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 25 |  |  |  | практика | 2 | Обучение технике прямого нападающего удара.                  | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога |
| 26 |  |  |  | практика | 1 | Прямой нападающий удар при встречных передачах.              | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Рефлексия          |

|    |  |  |  |          |   |                                                 |                         |            |
|----|--|--|--|----------|---|-------------------------------------------------|-------------------------|------------|
|    |  |  |  |          |   |                                                 |                         |            |
| 27 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование координационных способностей. | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Наблюдение |

|    |  |  |  |          |   |                                                                                                          |                         |                                         |
|----|--|--|--|----------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| 29 |  |  |  | практика | 1 | Обучение тактике игры.                                                                                   | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога                      |
| 30 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование тактики освоенных игровых действий                                                     | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Комбинированный контроль:<br>наблюдение |
| 31 |  |  |  | практика | 1 | Игра в нападении в зоне 3.                                                                               | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Наблюдение                              |
| 32 |  |  |  | практика | 1 | Игра в защите.                                                                                           | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога                      |
| 33 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование техники игры в защите.                                                                 | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Рефлексия                               |
| 34 |  |  |  | практика | 1 | Совершенствование тактики игры в защите.                                                                 | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Самоконтроль                            |
| 35 |  |  |  | практика | 1 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Наблюдение                              |
| 36 |  |  |  | практика | 2 | Помощь в судействе.                                                                                      | МОУ-СОШ<br>п.Осиновский | Оценка<br>педагога                      |

### Календарно тематическое планирование «Баскетбол»

| № п/п                                  | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятий                          | Кол-во часов | Тема занятий                                                                                                                                                                                        | Место проведения     | Форма контроля                                          |
|----------------------------------------|-------|-------|--------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>1. Вводные занятия</b>              |       |       |                          |                                        |              |                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                         |
| 1                                      |       |       |                          | комбинированное                        | 1            | Формирование группы. Цели и задачи объединения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Игра в баскетбол.                                  | МОУ-СОШ п.Осиновский | Беседа<br>Педагогическое наблюдение                     |
| <b>2. Общая физическая подготовка.</b> |       |       |                          |                                        |              |                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                         |
| 2                                      |       |       |                          | групповое учебно-тренировочное занятие | 1            | ОФП. Специальные физические упражнения для мышц ног. Бег на короткую и среднюю дистанцию. Сдача нормативов на среднюю дистанцию (1000 м.) в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол | МОУ-СОШ п.Осиновский | Вводное контрольное испытание<br>Самоконтроль           |
| 3                                      |       |       |                          | групповое учебно-тренировочное занятие | 1            | ОФП. Специальные физические упражнения для мышц ног. Сдача нормативов по бегу в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. Игра в баскетбол    | МОУ-СОШ п.Осиновский | Вводное контрольное испытание<br>Самооценка обучающихся |
| <b>3. Техника нападения</b>            |       |       |                          |                                        |              |                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                         |
| 4                                      |       |       |                          | групповое учебно-тренировочное занятие | 2            | Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при отработке ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча. Игра в баскетбол.                                           | МОУ-СОШ п.Осиновский | Самоконтроль                                            |

|                          |  |  |  |                                        |   |                                                                                                                                  |                      |                                       |
|--------------------------|--|--|--|----------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| 5                        |  |  |  | учебно-тренировочное занятие           | 3 | Отработка способов вырывания мяча и выбивания мяча из рук противника. Игра в баскетбол.                                          | МОУ-СОШ п.Осиновский | Комбинированный контроль: наблюдение, |
| 6                        |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка борьбы за отскочивший мяч на своем щите. Игра в баскетбол.                                                             | МОУ-СОШ п.Осиновский | Наблюдение                            |
| 7                        |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка техника бросков мяча в корзину. Согласованные действия нападающих в процессе игры в баскетбол.                         | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога                       |
| <b>4. Техника защиты</b> |  |  |  |                                        |   |                                                                                                                                  |                      |                                       |
| 8                        |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Игра в баскетбол. | МОУ-СОШ п.Осиновский | Самоконтроль<br>Обсуждение            |
| 9                        |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка приемов перехвата мяча в защите. Игра в баскетбол.                                                                     | МОУ-СОШ п.Осиновский | Наблюдение                            |
| 10                       |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка приемов накрывания мяча при броске. Отработка приемов в игре.                                                          | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога                       |
| 11                       |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка и устранение ошибок при выполнении отбивания и накрывания мяча в процессе игры. Игра в баскетбол.                      | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога                       |

|                             |  |  |  |                                        |   |                                                                                                              |                      |                 |
|-----------------------------|--|--|--|----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| 12                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Разбор игровых ситуаций и отработка всех изученных приемов техники защиты в процессе игры. Игра в баскетбол. | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| <b>5. Тактика нападения</b> |  |  |  |                                        |   |                                                                                                              |                      |                 |
| 13                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Отработка действий игрока без мяча при выходе для получения мяча от партнера. Игра в баскетбол               | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 14                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Отработка действий игрока без мяча при отрыве от опекающего его защитника. Игра в баскетбол.                 | МОУ-СОШ п.Осиновский | Наблюдение      |
| 15                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Отработка различных видов заслона. Игра в баскетбол                                                          | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 16                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка различных возможных вариантов выхода для получения мяча. Игра в баскетбол.                         | МОУ-СОШ п.Осиновский | Самоконтроль    |
| 17                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка быстрого паса и быстрого прорыва. Игра в баскетбол.                                                | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 18                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 3 | Отработка действий игрока с мячом при проходах под кольцо. Игра в баскетбол.                                 | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 19                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Игра в баскетбол                                          | МОУ-СОШ п.Осиновский | Оценка педагога |
| 20                          |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Система нападения против зонной защиты. Игра в баскетбол                                                     | МОУ-СОШ п.Осиновский | Рефлексия       |

|    |  |  |  |                                        |   |                                                                              |                      |              |
|----|--|--|--|----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|
| 21 |  |  |  | групповое учебно-тренировочное занятие | 2 | Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Игра в баскетбол | МОУ-СОШ п.Осиновский | Самоконтроль |
|----|--|--|--|----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|