

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»
(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «ДЮЦ «Турист»
Протокол от 29 мая 2020 г. № 4-20

УТВЕРЖДЕНО
приказом
по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 26.06.2020 г. № 59/1-О

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»
ПФДО

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Ларин Александр Михайлович

Редакция программы:
методист Соколов Сергей Викторович

г. Мытищи
2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы:

- **наименование:** дополнительная общеобразовательная программа - **дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»;**
- **уровень сложности содержания** - стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- **направленность** - физкультурно-спортивная;
- **форма обучения** – очная;
- **возраст учащихся** – 11-14 лет (учащиеся среднего школьного возраста);
- **срок реализации** – 1 год;
- **объем учебной нагрузки** – 72 часа;
- **наименование объединения** – секция;
- **нормативная наполняемость объединения** – 12 учащихся;
- **состав объединения** – одновозрастная группа учащихся постоянного состава;
- **форма организации образовательного процесса** – групповое занятие;
- **периодичность и продолжительность занятий** – 2 занятия в неделю продолжительностью 1 час.
- **при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания** – не осуществляются;
- **для зачисления ребенка на обучение** – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;
- **предметные области, изучаемые по программе** – подвижные и спортивные игры с мячом (волейбол, баскетбол, футбол).

1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- САНПИН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления, учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;

- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

1.3. Актуальность программы

Спортивные игры с мячом являются самыми зрелищными и популярными видами спорта в нашей стране. К таким играм следует отнести в первую очередь футбол, волейбол, баскетбол. Отличительной особенностью этих игр является: динамичность, скорость, умение «владеть» мячом. Данные виды спорта являются командными, в которых особо ярко проявляются лидерские качества участников, умения действовать в группе для достижения общей цели. Занятия этими видами спорта не пройдут бесследно для ребёнка. Спортивные игры с мячом являются важнейшим средством развития физической активности и любимым занятием детей. В основе спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

В играх занимающиеся упражняются в беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей физкультурной и спортивной деятельности.

Ценность спортивных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки

повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и спортом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организация свободного времени детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Новизна программы

В отличие от известных нам программ, программа «Спортивные игры», предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта с мячом. Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей.

Ввиду того, что программа не является предпрофессиональной в области спорта и является начальным этапом освоения игровых видов спорта с мячом, в качестве спортивных игр используются доступные для учащихся разновидности данных игр, с упрощенными правилами, но тем не менее в теоретическую часть программы включены правила классических соревнований и их объяснения должны сопровождаться показом фрагментов игр мастеров спорта, раскрывающих красоту спорта, драматизм соревнований и волю к победе.

1.6. Цель программы:

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, путем вовлечения их в игровые виды спорта.

1.7. Задачи программы:

Предметные:

- изучить правила игры в волейбол, баскетбол и футбол;
- выполнять правила игры в волейбол, баскетбол и футбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в волейбол, баскетбол и футбол.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:**Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащих в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

1.8. Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на детей, в общей массе не имеющих ярко выраженной одаренности и талантов

1.9. Адресат программы

Подростковый возраст охватывает период от 11 лет до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Подростковый возраст — это период бурного роста и развития организма.

Достаточно взглянуть на подростка, чтобы сразу же отметить некоторые его внешние особенности, бросающиеся в глаза даже без специального наблюдения: нескладность, непропорциональность частей тела, угловатость движений. Особенно заметно увеличение и вытягивание его конечностей. Эти впечатления подтверждаются данными специальных антропометрических измерений (хотя эти данные у разных авторов весьма противоречивы). Среднее увеличение роста (прирост) за год у мальчиков— от 4,3 до 6,7 см, а в период самого интенсивного роста доходит до 8—10 см; у девочек — от 2,9 до 5,8 см. (По Ар-но.) Наибольший прирост отмечается у девочек в 13 лет и у мальчиков в 15 лет, когда за два года рост может увеличиться на 20 см. Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь — впалой и подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет

неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Подросток не замечает, что излишне размахивает руками при ходьбе, жестикулирует при разговоре, как бы восполняя недостаток выразительности речи; когда идет по улице, то не замечает, что задевает прохожих. При возбуждении резкость и порывистость движений увеличиваются. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корригируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение.

Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек. (По Арно.)

Происходит и рост мышечной силы. Исследования показали, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. Мускулатура подростков (особенно мальчиков) крепнет. Строение мышц при этом мало изменяется, в подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц.

Однако мышцы подростка еще не достигают того развития, которое свойственно мышцам взрослого человека. Мышечные волокна дифференцируются лишь к 17 годам (по данным В. И. Пузик).

Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности.

Рост силы и выносливости создает условия для включения подростка в трудовую деятельность, хотя следует оговориться, что эти возможности, по крайней мере у младшего подростка, еще ограничены. Его неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать его силы.

Временами подросток бывает способен к большому и длительному напряжению, может проводить длительную работу, которая, казалось бы, не соответствует его силам. Это происходит в тех случаях, когда у подростка имеется большой интерес к работе, тогда труд или деятельность вызывает у него подъем, энтузиазм, и он не замечает ни усталости, ни времени.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. В частности, подросток легко овладевает ездой на велосипеде, лыжах, коньках, быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при плавании. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан

словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а следовательно, и лучше управлять ими.

Костная система развивается в связи с ростом и развитием всего организма подростка. Она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей, что влечет к разного рода искривлениям, ненормальному развитию частей скелета, если для этого создаются неблагоприятные условия в учебной, трудовой и игровой деятельности. Чаще всего такого рода дефекты возникают от неправильного положения тела при ходьбе (неправильная осанка), сидении (неправильная поза) во время учебных занятий, или от чрезмерной перегрузки, а также при увлечении каким-нибудь одним видом гимнастических упражнений. Следует опасаться разного рода ушибов, резких движений, сотрясений.

У подростка отмечается несоответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела. Мускулатура сердца, его объем увеличиваются за период подросткового возраста в 2 раза, а масса тела только в 1,5 раза. Рост диаметра артерий отстает от роста сердца, просвет кровеносных сосудов относительно к объему сердца уменьшается, а это в сочетании с усиленной деятельностью щитовидной железы приводит к повышению кровяного давления и напряжению сердечной деятельности.

В связи с указанными сосудистыми изменениями головной мозг может иногда испытывать недостаток притока крови, что ведет к снижению его работоспособности; отсюда быстрая утомляемость, головокружения. Нередки ослабления пульса, сердцебиения. Поэтому сердце подростка необходимо оберегать, от чрезмерных нагрузок и переутомления, которые субъективно порой и не осознаются им, например, во время игры, в походе, но объективно дают отрицательные показатели. Внешний вид подростков при этом меняется, отмечается посинение губ, рук, а иногда и сильное покраснение или побледнение лица, наблюдаются перебои в работе сердца, неправильный ритм, одышка, сердцебиение.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Дыхание до некоторой степени учащенное (от 18 до 22 вдохов-выдохов в минуту). На одно дыхание приходится 3—4 сокращения сердца (у взрослого 4—5). Дыхание подростка еще неглубокое, и легочная вентиляция происходит за счет учащения дыхания (а не за счет его углубления, как это происходит у натренированных людей). На воспитание у подростка умения регулировать и управлять своим дыхательным аппаратом следует обратить внимание. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

1.10. Режим занятий

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 72 часа.

Занятия проводятся еженедельно - 2 занятия в неделю по 1 часу. Режим занятий регламентируется СанПиН 2.4.4.3172-14 и Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист». Продолжительность активной части занятия – 45 минут.

Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

1.11. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2020-2021 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2020 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2020 года.

Продолжительность 2020–2021 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2020 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2021 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2020 по 31.12.2020
- 2-ое полугодие – с 09.01.2021 по 31.05.2021
- Зимние каникулы – с 01.01.2021 по 08.01.2021

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2020-31.12.2020	17	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2021-31.05.2021	19		Май

1.12. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист».

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения – секция.

Минимальная наполняемость объединения – 10 учащихся, максимальная - 15.

Состав объединения – одновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 8 до 11 лет.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Структура занятия:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний,

полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний

5) Выполнение практического задания – подвижные игры, спортивные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п. (перед выполнением практического занятия осуществляется разминка).

6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

1.13. Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения по программе учащиеся освоют элементарные приемы и навыки игры в волейбол, баскетбол и футбол.

Будут знать:

- правила игры в волейбол, баскетбол и футбол

Будут уметь:

- выполнять правила игры в волейбол, баскетбол и футбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в волейбол, баскетбол и футбол.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения.

Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и коррективка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализа учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

1.14. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв.м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- Щиты баскетбольные с корзинами – 2;
- Разметка игрового поля для баскетбола в зоне расположения щитов;
- Волейбольная сетка и стойки крепления волейбольной сетки;
- Ворота для минифутбола - 2

Требования к уличным спортивным площадкам:

- Поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;
- * Баскетбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой;

- * Волейбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой.

* Наличие уличных баскетбольных и волейбольных площадок не является обязательным для реализации программы.

Иные помещения и оборудование:

- Помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- Туалетные комнаты;
- Комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

Иное оборудование, используемое не регулярно:

- оборудование для демонстрации видеофильмов и презентаций.

1.15. Информационное обеспечение

Интернет источники:

- официальный сайт МБУДО «ДЮЦ «Турист» - www.dc-tur.ru

1.16. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы:

Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;

Знания в области физической культуры.

В 2020-2021 учебном году программу реализуют педагоги дополнительного образования: Ларин Александр Михайлович

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Введение в образовательную программу (вводное занятие)	1	1	-	Входной контроль: устный опрос.
Раздел 2	Общефизическая и специальная подготовка	13	-	13	Входной контроль: тестирование физической подготовки.
Тема 2.1	Общефизическая подготовка	-	-	5	Текущий контроль. Наблюдение за действиями учащихся во время игры, обсуждение итогов игры.
Тема 2.2	Специальная подготовка	-	-	8	Текущий контроль. Наблюдение за действиями учащихся во время игры, обсуждение итогов игры.
Раздел 3	Волейбол	19	1	18	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры
Тема 3.1	Вводное занятие раздела «Волейбол»	-	1	-	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
Тема 3.2	Тактико-техническая подготовка «Волейбол».	-	-	18	Текущий контроль. Наблюдение за действиями учащихся во время игры, обсуждение итогов игры.
Раздел 4	Итоговое занятие 1-го полугодия	1	1	-	Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование
Раздел 5	Баскетбол	19	1	18	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Тема 5.1	Вводное занятие раздела «Баскетбол»	-	1	-	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
Тема 5.2	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	-	-	18	Текущий контроль. Наблюдение за действиями учащихся во время игры, обсуждение итогов игры.
Раздел 6	Футбол	18	1	17	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры
Тема 6.1	Вводное занятие раздела «Футбол»	-	1	-	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
Тема 6.2	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	-	-	17	Текущий контроль. Наблюдение за действиями учащихся во время игры, обсуждение итогов игры.
Раздел 7	Итоговое занятие	1	1	-	Итоговая аттестация. Опрос или тестирование
	ИТОГО	72	6	66	

3. СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение в образовательную программу (Вводное занятие)

Вводное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением, с другими творческими объединениями;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- уточняются требования к форме одежды для занятий.

В ходе вводного занятия проводится первичный инструктаж по охране труда учащихся, правилам безопасности и безопасному поведению на дорогах.

Теория: Спортивные игры с мячом, разнообразие игр, история развития спортивных игр с мячом (показ презентации или видеосюжетов о спортивных играх).

Опрос: «Какие спортивные игры наиболее интересны и в какие предпочитаете играть».

Раздел 2. Подвижные игры с мячом

Основные задачи раздела «Общефизическая и специальная подготовка»:

- развитие физических способностей детей;
- создание положительного эмоционального настроения у учащихся к занятиям в объединении;
- анализ уровня физической подготовки учащихся в объединении;
- обучение гигиеническим правилам спортсмена, самоконтролю за состоянием здоровья;
- формирование поведенческих навыков учащихся в объединении, дисциплинированности и пунктуальности;
- формирование культуры спортивной деятельности учащихся, рефлексии поведения участников игр, самооценивание личного вклада в результат командной деятельности;
- формирование детского коллектива.

Объяснение нового материала реализуется в процессе практической деятельности учащихся на занятиях и тренировках.

В ходе первых занятий в объединении проводится входной контроль физической подготовки учащихся в форме тестов.

Для оценки уровня быстроты применяются следующие тесты:

- бег 30 метров с низкого старта на время;
- бег на месте за 20 секунд (измеряется количество шагов);
- частота движений рук (количество махов за 20 секунд).

Для оценки уровня гибкости:

- выполнение упражнений во время проведения разминки (наклоны в перед, назад, в стороны)

Для оценки уровня ловкости:

- челночный бег 3×20 м.;
- метание мяча;
- прыжки в длину с места.

Для оценки уровня силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество упражнений за 30 сек.);

Для оценки уровня выносливости:

- 6-минутный бег

Результаты тестов заносятся в ведомость входного контроля.

Выбор игр для организации занятий осуществляется с учетом способностей детей, их интересов и уровня материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Тема 2.1. Общефизическая подготовка.

Теория.

Спортивная тренировка и ее основные компоненты. Комплексы упражнений разминки. Общие развивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Практика.

Комплексы упражнений разминки. Общие развивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Игры: «Метко в цель», «Ракета», «В яблочко», «Охотники и утки».

Тема 2.2. Специальная подготовка

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Передачи мяча.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

Раздел 3. Волейбол

Основные задачи раздела «Волейбол»:

- Ознакомить учащихся с историей, правилами и разновидностями спортивной игры;
- Научить элементарным навыкам игры;
- Привить любовь к виду спорта.

Ввиду возрастных особенностей учащихся при реализации программы

используется разновидность спортивной игры волейбол – пионербол.

Темы техническая и тактическая подготовка объединены в целях оптимизации образовательного процесса. Объяснение нового материала, коррекция действий учащихся по теме «Тактико-техническая подготовка» осуществляется в процессе игровой деятельности учащихся.

Тема 3.1. Вводное занятие раздела «Волейбол»

Теория.

История спортивной игры Волейбол. Разновидности игры: классический волейбол, пляжный волейбол, пионербол, мини-волейбол, гигантский волейбол, фаустбол, воллибол. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол (классический).

Показ фрагментов фильма «Лучшие моменты волейбола» - <https://youtu.be/9oEj64jYHOo>

Тема 3.2. Тактико-техническая подготовка.

Теория.

Правила игры пионербол. Правила безопасности во время игры. Техника подачи, приема, передачи и нападающего броска. Тактика игры - целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Значение тактической подготовки.

Практика.

Выполнение правил игры пионербол. Отработка техники подачи, приема, передачи и нападающего броска. Отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры.

4. Итоговое занятие 1-го полугодия

Подведение итогов занятий объединения за полугодие. Опрос или тестирование.

Раздел 5. Баскетбол

Основные задачи раздела «Баскетбол»:

- Ознакомить учащихся с историей, правилами и разновидностями спортивной игры;
- Научить элементарным навыкам игры;
- Привить любовь к виду спорта.

Ввиду возрастных особенностей учащихся при реализации программы используется разновидность спортивной игры баскетбол – мини-баскетбол и 3х3 (Стритбол), адаптированные вид игры для детей до 11 лет.

Темы техническая и тактическая подготовка объединены в целях оптимизации образовательного процесса. Объяснение нового материала, коррекция действий учащихся по теме «Тактико-техническая подготовка» осуществляется в процессе игровой деятельности учащихся.

Для занятий используется мяч весом в пределах 450-500 гр. Размер мяча - № 5

Тема 5.1. Вводное занятие раздела «Баскетбол»

История спортивной игры баскетбол. Разновидности игры: классический баскетбол, мини-баскетбол, максибаскетбол, 3х3 (стритбол). Крупнейшие

соревнования по баскетболу в России и в мире. Правила игры в баскетбол (классический).

Показ фрагментов фильма «Лучшие моменты за всю историю NBA» - <https://youtu.be/N0bdvVePTLk>

Тема 5.2. Тактико-техническая подготовка «Баскетбол».

Теория.

Правила игры баскетбол, стритбол. Правила безопасности во время игры. Техника ведения, приема, передачи и броска мяча в корзину. Тактика игры - целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Значение тактической подготовки.

Практика.

Выполнение правил игры баскетбол. Отработка техники ведения, приема, передачи и броска мяча в корзину. Отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры.

Раздел 6. Футбол

Основные задачи раздела «Футбол»:

- Ознакомить учащихся с историей, правилами и разновидностями спортивной игры;
- Научить элементарным навыкам игры;
- Привить любовь к виду спорта.

Ввиду возрастных особенностей учащихся при реализации программы используется разновидность спортивной игры футбол – мини-футбол. При организации игры в спортивном зале могут использоваться упрощённые правила игры.

Темы техническая и тактическая подготовка объединены в целях оптимизации образовательного процесса. Объяснение нового материала, коррекция действий учащихся по теме «Тактико-техническая подготовка» осуществляется в процессе игровой деятельности учащихся.

Для занятий используется мяч весом в пределах 400-440 грамм № 4.

Тема 6.1. Вводное занятие раздела «Футбол»

История спортивной игры футбол. Разновидности игры: классический футбол, мини-футбол, пляжный футбол. Экзотические виды футбола: болотный футбол, футдаблбол, рашбол, футбольный фристайл. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол (классический).

Показ фрагментов фильма «Лучшие футбольные финты в истории» - <https://youtu.be/SEqF-iHCblE>

Тема 6.2. Тактико-техническая подготовка «Футбол».

Теория.

Правила игры мини-футбол. Правила безопасности во время игры. Техника ведения, приема, передачи и ударов по мячу в цель. Тактика игры - целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Значение тактической подготовки.

Практика.

Выполнение правил игры мини-футбол. Отработка техники ведения, приема, передачи и ударов по мячу в цель. Отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года. Опрос или тестирование.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Методы обучения и воспитания по программе.

4.1.1. Методы обучения:

- словесный;
- наглядный - практический;
- репродуктивный;
- игровой.

4.1.2. Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

4.2. Формы организации образовательного процесса – групповая, это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями учащихся, и экономией финансовых средств на реализацию программы.

4.3. Формы организации учебных занятий:

Классификация занятий (по С.А. Козловой)

Дидактические задачи:

- Занятия усвоения новых знаний, умений;
- Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений;
- Занятия творческого применения знаний и умений;
- Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.

4.3.2. Организационные формы занятий:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра.

4.4. В ходе проведения занятий педагог имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации образовательного процесса:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра;
- открытое занятие.

4.5. Педагогические технологии:

- Технология игровой деятельности;
- Технология группового обучения;
- Технология развивающего обучения;
- Коммуникативная технология обучения.

4.6. Алгоритм учебного занятия

4.6.1. Занятия усвоения новых знаний, умений:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала
- 5) Выполнение практического задания – игра, отработка технических приемов, индивидуальной, командной тактики игры и т.п. (перед выполнением практического занятия осуществляется разминка).
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

4.6.2. Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее
- 5) В Выполнение практического задания – игра, отработка технических приемов, индивидуальной, командной тактики игры и т.п. (перед выполнением практического занятия осуществляется разминка).
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

4.6.3. Итоговые занятия по завершению изучения темы:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Обобщение и систематизация знаний
- 5) Выполнение практического задания – игра, отработка технических приемов, индивидуальной, командной тактики игры и т.п. (перед выполнением практического занятия осуществляется разминка).
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

4.7. Принципы организации образовательного процесса

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы:

- **Системность.** Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.
- **Комплексность.** Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций.

- Соответствие возрастным требованиям и индивидуальных возможностям.
- Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий. Это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном подтягивании отстающих функций.
- Постепенность и систематичность в освоении и формировании значимых функций. Следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
- Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.
- Повторность (цикличность повторения) материала позволяет формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Каждое занятие имеет свою завершенность: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведения ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

4.8. Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- технология использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве.

4.9. Формы отслеживания и фиксации результатов:

- Журнал учета работы педагога дополнительного образования
- Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.
- Фото и видео материалы с занятий.

4.10. Методические и дидактические материалы

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых при реализации программы является сайт учреждения - <https://www.dc-tur.ru>

4.10.1. Комплексы разминок перед игрой.

Этапы спортивной разминки

Разминка перед игрой с мячом условно делится на два этапа:

- Начальная или общая. Включает разноплановые упражнения без мяча, среди которых бег, нагрузка для плечевого пояса, туловища, нижних конечностей и кистей рук, развитие гибкости.
- Специальная. Проводится уже с мячом и включает различные элементы игры.

Общая разминка:

Продолжительность общей разминки составляет 10 минут. Она включает два этапа: холодную и горячую. Тренировка перед игрой вначале имеет аэробный характер, то есть, направлена на снабжение мускулов и связок кислородом.

Комплекс помогает разогреть тело, подготовить его к активным нагрузкам. Горячие мышцы сильнее холодных, поэтому только после правильного разогрева спортсмен сможет использовать все возможности своего организма. Самый первый этап занятия включает легкий бег и прыжки.

Горячий комплекс – это упражнения для таких мышц и суставов:

- Шея;
- Кисти рук;
- Локти;
- Колени;
- Голеностоп;
- Поясница;
- Спина.

Тренировка выполняется не резко и быстро, а спокойно, чтобы избежать повреждений.

Специализированная разминка с мячом

Упражнения перед тренировкой с использованием мяча длятся 5-10 минут. Они начинаются с работы над легкими приемами. Учащиеся выполняют передачи мяча, подачи и имитацию нападающих ударов.

4.10.2. Описание игр, используемых при реализации программы.

Игра «Метко в цель»

Вариант № 1

Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному) и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи.

Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Теперь сбитые городки отставляют на шаг ближе к этой же команде. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза.

Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыре броска).

Вариант № 2

Второй (более сложный) вариант игры приучает к большей точности метания малых мячей в цель.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, игроки образуют две шеренги: одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Игрокам одной из команд дается по малому мячу, а впереди шеренги, на расстоянии 6 м от черты и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в один - два шага десять городков: пять одного цвета и пять другого (вперемежку). Каждой команде принадлежат городки определенного цвета.

По сигналу учителя игроки очередной команды залпом (все одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок цвета метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок цвета другой команды переставляется на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Игра заканчивается, когда все игроки произвели по четыре метания.

Игроки команды, которая сумела дальше отодвинуть свои цели, выигрывают.

Каждый раз брошенные мячи собирает команда, которая готовится к броску. Делает это она тогда, когда сбитые городки установлены на свои места.

Вариант № 3

Сложный вариант.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Участники команд по очереди бросают баскетбольный мяч в баскетбольную корзину. Выигрывает команда забившая большее количество мячей.

Игра «Ракета»

Играющие, взяв в руки маленькие (например, теннисные) мячики, становятся вдоль внешней границы начерченного на земле круга диаметром около 10 метров. Ведущий с большим (баскетбольным или волейбольным) мячом располагается в центре. Со словами: «Три, два, один... пуск!» он подбрасывает свой мяч вверх (запускает ракету), остальные кидают в эту летящую цель маленькие мячики, пытаясь попасть. За каждый точный бросок игроку начисляется балл. Победителем становится тот, кто за определенное число попыток набрал большее количество баллов.

Игра «В яблочко»

Заранее отмечается линия броска, на расстоянии двух метров от нее кладётся обруч (или рисуется круг). Участники становятся к линии, и по очереди кидают мяч в круг. Их задача — попасть в него так, чтобы снаряд отскочил прямо в руки ведущего, стоящего на противоположной стороне (за обручем). После броска игрок отходит в сторону, уступая место другому. Если мяч задел обруч или если ведущий не смог поймать его, бросок не засчитывается. Игра проводится в быстром темпе, несколько раз, потом подсчитываются точные броски и выявляется победитель.

Игра «Охотники и утки»

На полу чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале,

рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получается прямоугольник, две стороны которого - стены зала и две - начерченные линии. Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, за его чертой (или за начерченными линиями, разделившись пополам). «Утки» становятся в середину круга, или в середину прямоугольника, размещаясь произвольно. У одного из «охотников» в руках мяч.

По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч между собой в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им (подстрелить) «уток». Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Когда все «утки» «подстрелены», педагог отмечает в течении какого времени «охотники подстрелили всех уток». Играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает та команда, которая быстрее другой «подстрелила всех уток».

«Школа мяча» (по П.Ф Лесгафту для младших школьников).

«Школу мяча» составляют упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча. Упражнения и игры с мячом направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами. Все упражнения, собранные в группы. Каждое видоизменение в направлении бросаемого мяча названо П. Ф. Лесгафтом — классом.

Самая простая «школа мяча» по классам (имеются и сложные школы) предусматривает три главных направления, по которым можно бросать мяч.

1-е вертикальное: прямо вниз и прямо вверх.

2-е косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх.

3-е дугообразное: когда мяч, падая, описывает дугу.

Сообразуясь с этими направлениями, различают следующие классы.

вертикальное направление. Первый класс - бросить мяч прямо вниз и поймать;

Второй класс - бросить мяч прямо вверх и поймать.

Третий класс: бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать.

Косое направление. Четвертый класс: встать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперед и вверх по направлению к стене, дать ему упасть на пол и потом уже снизу, когда он отскочил от пола, поймать

Пятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол

Шестой класс: бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать.

Седьмой класс: бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол.

Восьмой класс: встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись об стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола.

Девятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая упасть на пол.

Десятый класс: бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись об стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его.

Одиннадцатый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол.

Дугообразное направление. Двенадцатый класс: приложить левую руку ладонью к стене и, подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева на право) так, чтобы он летел дугообразно, и чтобы его можно было поймать с правой стороны левой руки.

Тринадцатый класс: правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя правую руку под левую, с ее левой стороны.

Четырнадцатый класс: приставить одну ногу (правую) стопой к стене, бросить мяч одноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны.

Пятнадцатый класс: бросить мяч правой рукой около правой стороны одноименной ноги так, чтобы он летел дугообразно налево, где и поймать его, подведя руку под ногу.

Чтобы воспроизвести всю эту «школу», нужно мяч бросать и ловить определенное число раз, переходя от одного класса к другому. Переходить в следующий класс можно только в том случае, если предыдущий класс был исполнен без ошибки, т. е. Если мяч ни разу не упал на пол. Сначала, когда занимающийся еще не умеет владеть мячом, он бросает его определенное количество раз правой рукой и ловит обеими руками. Когда он сможет выполнить упражнение левой рукой, он переходит в следующий класс. В 8-11 классах необходимо следить, чтобы занимающийся стоял прямо, он может поднимать голову несколько вверх, когда мяч падает сверху, или поворачивать в сторону, если мяч посылается в пол и в стену и летит, с одной стороны. В 12-ом классе, когда ученик ловит мяч обеими руками, бросив мяч правой рукой через левую, ему надо отнять левую руку от стены и обеими руками поймать мяч. Когда учащийся ловит мяч одной рукой, то он не должен отнимать руку, приложенную к стене. В 14 и 15 классах бросают мяч правой рукой около одной ноги, а левой - около другой.

Когда все классы будут пройдены, упражнения можно усложнять. Усложнения эти будут состоять в дополнительных движениях, присоединяемых к каждому классу. К этим движениям относится главным образом хлопок в ладоши во время полета мяча. При этом броски малого мяча, входящие в первый класс, а затем и все остальные выполняют таким образом:

1. Первый класс. Бросить мяч прямо вниз в пол и, пока он еще не успел

отскочить от пола, сделать условное число хлопков в ладони и поймать мяч. То же повторяют в бросках мяча во всех остальных классах.

2. Второе видоизменение состоит в выполнении хлопков руками за туловищем, причем обе руки должны быть сначала отведены назад за спину, где нужно выполнить хлопок положенное число раз, а потом быстрым движением вернуть руки вперед и поймать брошенный мяч. В этом случае кроме хлопка руками прибавляется движение руками назад и вперед.

3. Затем можно соединить выполнение хлопков руками за спиной с хлопками перед грудью.

4. Движение руками может быть усложнено еще дополнительным выполнением хлопка в ладони перед грудью сразу после броска мяча, а потом сзади туловища с последующим быстрым выведением рук вперед для ловли мяча.

Увеличивая таким образом количество движений руками, можно усложнять «школу мяча» до бесконечности. В этом случае увеличивается быстрота движений, что ведет и к развитию ловкости.

«Школу мяча» нужно осваивать постепенно, с детальной отработкой каждого упражнения. При этом нет необходимости проходить всю «Школу мяча» сразу.

Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно.

1. Послав мяч в пол перед собой одной рукой, поймать его другой, сначала бросая мяч вертикально вниз, а затем косо под углом, постепенно увеличивая расстояние между руками.

2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, сначала бросая мяч вертикально вверх, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками до положения руки в стороны-- бросок через голову (рис. 2).

3. Передачи мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол под ногой, согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.

4. Передача мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол сзади за спиной.

5. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.

Игра «Мяч соседу»

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив.

По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.

Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее

его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного динамичной.

Игра «День и ночь».

Цель. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Проведение. Педагог становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.

Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.

Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

Игра «Пятнашки».

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.

Проведение. По команде педагога водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу «осалить» любого из играющих. «Осаленный» становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

4.10.3. Правила спортивных игр.

Правила игры пионербол.

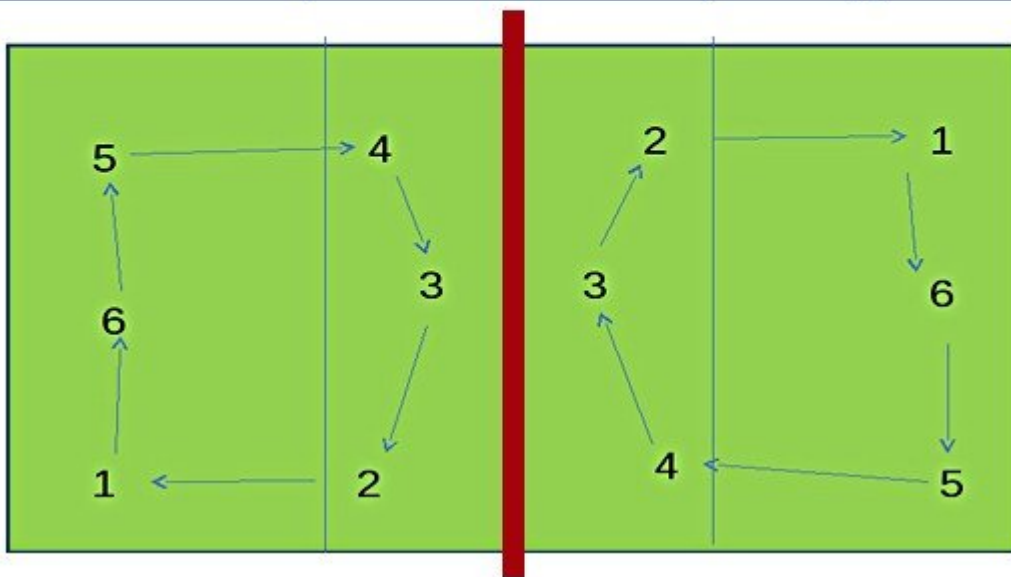
Пионербол — разновидность волейбола, доступный для игры детям младшего школьного возраста. Это очень простой командный вид спорта. Суть игры проста: нужно поймать мяч и перебросить её на половину поля противника, желательно целиться туда, где нет игроков, чтобы они не смогли его поймать.

Площадка и мяч для пионербола

Зачастую, для проведения игр по пионерболу используют волейбольную площадку, стандартные размеры, которой составляют 18 на 9 метров. В большинстве спортзалов школ волейбольные корты имеют именно такие размеры.

Посередине поля натянута сетка. Для волейбола она по высоте должна быть 2,43 м — у мужчин, 2,24 — у женщин. Но так как, в пионербол, как правило играют младшие школьники, в зависимости от роста детей, можно подстраивать высоту. Стандартной высоты сетки для проведения игр пионербола нет, но из практики 1,90 — 2,20 м самый оптимальный вариант.

Расстановка игроков в пионерболе и направление перехода



В игре используют стандартные размер волейбольного мяча - 65-67 см окружность и весом 260-280 грамм.

В пионербол играют 2 команды по 6 человек в каждой, но также допускаются поединки 8 на 8 и даже больше.

Основные правила игры для детей

- После жеребьёвки и расположения игроков на своих местах выполняется подача (бросок на другую сторону поля).
- При попадании мяча в сетку с подачи или её касания, очко засчитывается противоположной команде. (Важно! подача выполняется исключительно одной рукой). При заступе за линию очко отдаётся сопернику.
- Переход в пионерболе также осуществляется по часовой стрелке.
- В случае, если у подающего нет уверенности в том, что он сразу перебросит сетку, у него есть право передать мяч партнёру и уже тот выполнит бросок.
- Игрок, который поймал мяч имеет право сразу кинуть его через сетку. Также ему можно отдать пас партнёру по команде или сделать 3 шага, а потом кинуть через сетку или опять-таки отдать пас.
- Всего команде разрешается выполнить 3 паса за 1 розыгрыш.
- Нельзя подбрасывать мяч и ловить его — такие действия запрещены правилами. Также очко присуждается противнику, если игрок случайно выпустил мяч из рук и тот коснулся пола.
- Партия в пионерболе заканчивается, как только одна из сторон первой наберёт 15 или 25 очков. О количестве очков в периоде договариваются перед матчем.
- Всего играется 2 партии, если счёт 1:1, то назначается дополнительный сет для выявления победителя.
- После сыгранной партии команды должны поменяться сторонами.

- Между партиями допускаются перерывы (время обсуждается).

Правила зачисления очков в пионерболе

Команда получает очко если:

- Соперник попал мячом в сетку.
- Не смог поймать мяч и тот приземлился на пол.
- Не смог поймать мяч и тот от его тела вышел в аут.
- Пионерболист выполнил более 3-х шагов
- За 1 розыгрыш выполнено более 3-х пасов
- Игрок-противник сыграл ногой.

Блокировка тоже разрешена

Когда сетка для игры в пионербол натянута не слишком высоко, дети спокойно могут выпрыгивать и блокировать броски противоположной стороны — правилами это не запрещено. Важно заметить, что блокировать могут только те учащиеся, которые расположены на передней линии поля. В случае, когда при блокировке мяч касается игрока и всё равно падает на площадку оборонительной стороны, то после этого игроки ещё могут выполнить 3 паса — касание с блока не идёт в счёт.

Блокировщику запрещается касаться руками и ногами сетки, заступать через линию на территорию противника одной или двумя ногами или руками. В случае не выполнения этих условий очко будет присуждено сопернику.

Правила игры мини-баскетбол.

В основе мини-баскетбола лежит современный баскетбол, приспособленный для детей 8—11 (8—9 лет первая группа; 10—11 лет вторая). Матчи по мини-баскетболу проводятся между двумя командами по пяти игроков (помимо пяти запасных, которые могут быть в каждой команде). Цель каждой команды — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Площадка для игры в баскетбол представляет собой прямоугольник длиной 26 м и шириной 14 м. Нижний край щита находится на высоте 2 м 35 см от уровня площадки. Ширина щита 120 см, высота 90 см. Высота кольца от пола 2 м 60 см, диаметр 45 см. Игроки одной команды должны иметь одинаковую форму с номерами на спине и груди. При условии соблюдения указанной пропорции разметки допускаются наименьшие размеры площадки.



ЛИНИИ РАЗМЕТКИ

Линии разметки игровой площадки для мини-баскетбола такие же, как и для обычной баскетбольной площадки, за исключением:

а) линии штрафного броска должны находиться на расстоянии 4-х метров от щита;

б) нет трехочковой линии.

Разрешается использование стандартных площадок и оборудования для игры в «большой» баскетбол, кроме мяча

Во взрослом баскетболе линия штрафного броска должна находиться на расстоянии 4,57 метра от щита;

На площадке присутствует трёхочковая линия, трёхочковые броски засчитываются.

Длинные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми, короткие – лицевыми.

Все линии должны быть в ширину 5 см и хорошо видны.

КОРЗИНЫ

Корзины состоят из колец и сеток.

Каждая из двух корзин прикрепляется на высоте 2.60 м. для детей младше 12 лет.

На высоте 3.05 м. для ребят 12 лет и старше

МЯЧ

Мяч должен быть сферическим, с верхним покрытием из кожи, резины или синтетического материала и иметь окружность от 68 см до 73 см с весом в пределах 450-500 гр. Размер мяча - № 5

Игра состоит из двух двадцатиминутных таймов, между которыми дается десятиминутный перерыв. Каждый тайм делится на два десятиминутных периода с обязательным перерывом в 2 мин. Каждый игрок команды должен участвовать в игре минимум в течение одного десятиминутного периода.

При попадании мяча в корзину с игры команде начисляется два очка, если мяч заброшен со штрафного броска — одно очко.

Правила игры существенно не отличаются от тех, что приняты в баскетболе

для взрослых. Запрещается ударять по мячу кулаком или ногой, делать с мячом более двух шагов, отрывать ногу от пола во время поворотов, вести мяч двумя руками, возобновлять ведение, после того как мяч был задержан одной или двумя руками (двойное ведение). Нельзя находиться более 3 с в трехсекундной зоне, когда мячом владеет команда этого игрока. Команда, владеющая мячом, обязана в течение 30 с произвести бросок в корзину. Мяч должен быть введен в игру в течение 15 с, если вышел за границы площадки или после попадания в кольцо (время отсчитывается после получения мяча от судьи).

За указанные выше нарушения команда теряет мяч. Он выбрасывается из-за боковой линии в месте, указанном судьей.

За нарушения, совершаемые игроком при соприкосновении с противником, засчитывается персональная ошибка. Игрок, совершивший пять персональных ошибок, исключается из игры до ее конца.

При простой (неумышленной) персональной ошибке мяч вбрасывается из-за боковой линии вблизи места нарушения. Если нарушение носит умышленный характер, судья предоставляет право потерпевшему выполнить два штрафных броска. Штрафные броски не назначаются, если в момент нарушения игрок атаковал корзину и забросил мяч (персональная ошибка засчитывается). За явную грубость игрок может быть удален с поля до конца игры с правом замены.

Важно следить за выполнением условий штрафного броска, который игрок должен выполнить, в течение 5 с после получения мяча от судьи. Выполняющий бросок не имеет права выходить вперед, пока мяч не коснулся щита или кольца. Игроки, расположившиеся вдоль трапеции штрафного броска (ближайшие к щиту места с обеих сторон занимают игроки защищающейся команды), не имеют права входить в область штрафного броска, пока мяч не коснется щита или кольца.

Судейство в мини-баскетболе ведут, как правило, судья на поле, судья-секретарь (ведущий счет игры, регистрирующий игроков, забросивших мячи, и замены игроков) и судья-секундометрист, который контролирует время игры и оповещает судью об окончании времени каждого периода.

Организуя мини-баскетбол для детей младшего школьного возраста, можно уменьшать не только общепринятые размеры площадки, но и размеры щитов и высоту корзин от пола, что поможет детям без усилий приобрести правильные технические навыки. Поскольку в мини-баскетболе необязательна победа одной из команд, игра может закончиться вничью.

Судья может быть снисходительным к нарушениям, которые не влияют на дальнейший ход игры и не ставят нарушителя в выгодное положение. Правило 3 с, к примеру, может быть засчитано лишь при наличии очень высокого игрока и умышленного нахождения в трехсекундной зоне в ожидании мяча. Это относится и к правилу 30 с.

Правила игры - <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила>

Правила игры 3х3 (Стритбол)

В стритбол играют две команды, каждая из которых состоит из 3-х человек, а в общей сложности может быть до 6-и игроков. Количество замен не ограничено, учащиеся могут меняться после заброшенного мяча или вбрасывания.

Игра проходит на площадке, имеющей размеры половины баскетбольного поля. Обе стороны играют на одно кольцо.

Игра стритбол по официальным правилам состоит всего из одного тайма длительностью 10 минут чистого времени или до достижения одной командой счёта в 21 очко. Если в основное время ничья, назначается овертайм длительностью 1

минута, где побеждает команда, первой набравшей 2 балла.

На атаку команде даётся всего 12 секунд (для детей это время может быть увеличено) и если за это время не совершён бросок — игровой снаряд отдаётся противоположной стороне. Когда игрок перехватывает мяч он должен вывести его за линию дальних бросков, а уже потом начать атаку. В случае «мёртвого мяча» (когда игровой снаряд попадает в корзину или выходит за пределы площадки) атакующий игрок выходит с ним за зону дальних бросков и отдаёт напротив стоящему сопернику, а тот должен возвратить мяч атакующему после чего начинается новая атака.

Начисление очков за забитые мячи:

- 1 очко — за заброшенный мяч в пределах 3-х очковой зоны или за реализованный штрафной бросок.

- 2 очка — за пределами 3-очковой зоны

Правила игры - <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила>

Правила игры в мини-футбол

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки.

Площадка

Площадка для игры должна быть прямоугольной. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот

Длина :

- минимум 25 м
- максимум 42 м

Ширина:

- минимум 15 м
- максимум 25 м

Разметка на площадке.

Площадка размечается линиями, которые входят в размеры площадей ограниченных ими. Две длинные линии называются боковыми линиями. Две короткие называются линиями ворот. Все линии имеют ширину 8 см. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Центральная отметка делит среднюю линию на две равные части. Вокруг нее проводят окружность радиусом 3м.

Штрафная площадь.

Штрафная площадь очерчивается в конце каждой из половин поля следующим образом: четверть окружности радиусом 6м проводится с внешней стороны стоек ворот до пересечения с воображаемой линией, проводимой под прямым углом к линии ворот также с внешней стороны стоек ворот. Верхние точки четвертей окружности соединяются отрезком длиной 3,16м, проходящим параллельно линии ворот между стойками.

Отметка для пробития пенальти.

Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

Дополнительная отметка для пробития пенальти.

Дополнительная отметка для пробития пенальти наносится на площадке на расстоянии 10м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

Угловой сектор

Четверть окружности радиусом 25см проводится внутри площадки в каждом ее углу.

Зоны замены.

Зоны замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и прямо перед ними. В них игроки входят и уходят с площадки при заменах.

- Зоны замены каждая длиной 5м расположены напротив скамеек запасных. Они выделяются линиями, каждая из которых проводится под прямым углом к боковой линии в обе стороны от нее, имеют ширину 8см, длину 80см, из них 40см внутри площадки и 40см за ее пределами.

- Между линией, ограничивающей каждую зону замены, и пересечением средней и боковой линий расстояние 5м. пространство перед столом хронометриста должно быть свободным.

Ворота.

Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки и соединенных сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2м.

Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину – 8см. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединяются к стойкам и перекладинам к задней части ворот. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию.

Глубина ворот, измеряемая от внутренней грани стоек и находящаяся за пределами площадки, должна быть не менее 80см в верхней части и не менее 100см в нижней части.

Безопасность.

Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки.

Покрытие площадки.

Покрытие площадки должно быть ровным и гладким, но не абразивным. Рекомендуются использование деревянного или искусственного покрытия. Следует избегать использования бетонного или асфальтового покрытия.

Мяч

- изготовлен из кожи или другого пригодного материала;
- имеет длину окружности не менее 62см и не более 64см;
- на момент начала матча имеет вес не менее 400г и не более 440г;
- имеет давление, равное 0,4-0,6 атмосферы (400-600 г/см²) на уровне моря.

Число игроков.

В матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь.

Экипировка игроков

Безопасность.

Игрок не должен использовать в своей экипировке или носить то, что представляет опасность для него самого или для любого другого игрока, включая любого рода ювелирные изделия.

Основная экипировка.

- футболка или рубашка;
- трусы – если используются подтрусы, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов;
- гетры;
- щитки;
- обувь – разрешается обувь только следующих видов: парусиновая, мягкая кожаная, тренировочная или гимнастическая с резиновой или из подобного материала подошвой.

Вратари.

- Вратарю разрешается надевать длинные брюки.

Продолжительность матча

Матч длится два равных периода каждый по 20 минут. Продолжительность каждой половины матча может быть продлена для выполнения пенальти.

Команды имеют право в каждой половине матча взять тайм-аут продолжительностью в одну минуту.

Перерыв между периодами не должен превышать 15 минут.

Начало и возобновление игры

Подбрасывается монета и команда, выигравшая жребий, выигрывает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда выполняет начальный удар. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар во второй половине матча. Перед началом второй половины матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар.

Начальный удар – это способ начала или возобновления игры:

в начале матча;

после засчитанного гола;

в начале второй половины матча;

в начале каждого периода дополнительного времени, если оно назначено.

Гол должен быть засчитан, если мяч забит непосредственно с начального удара.

Спорный мяч.

Спорный мяч – это способ возобновления игры после временной ее остановки по любой причине не упомянутой нигде в Правилах игры, и ставшей необходимой в тот момент, когда мяч был в игре, и при условии, что он непосредственно перед остановкой, не пересекая боковую линию ворот.

Мяч в игре и не в игре.

Мяч не в игре.

Мяч вышел из игры, когда:

- он полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху;
- игра остановлена судьей;
- он ударится в потолок.

Мяч в игре.

Мяч в игре в течение всего остального времени, включая случаи, когда:

- он отскакивает от стойки ворот или перекладины и остается в пределах площадки;
- он отскакивает от любого из судей, находящихся в пределах площадки.

Метод ведения счета голов

Засчитанный гол.

Гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был заброшен, внесен, умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря.

Победившая команда.

Команда, у которой число засчитанных голов в течение матча больше, считается победителем. Если у обеих команд равное число засчитанных голов или засчитанные голы отсутствуют, то матч считается закончившимся вничью.

Регламент соревнования.

Для матчей, окончившихся вничью, регламентом соревнований могут устанавливаться положения, включающие дополнительное время или удары с 6-метровой отметки по определению победителя матча.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков

Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков наказываются следующим образом:

Штрафной удар.

Штрафной удар назначается в сторону команды соперника, если игрок этой команды совершит любое из следующих шести нарушений, в которых судьей должен учитываться характер воздействия, является ли он неосторожным, опрометчивым или с использованием чрезмерной силы:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать подножку сопернику;
- прыжок на соперника;
- атака соперника, даже плечом;
- удар или попытка ударить соперника рукой;
- толчок соперника.

Штрафной удар также назначается в сторону команды соперника, если игрок этой команды совершит любое из следующих четырех нарушений:

- задержит соперника;
- плюнет в соперника;
- подкатит в попытке сыграть в мяч, когда или играет, или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбивающий мяч), исключая вратаря в своей штрафной площади и при условии, что он не играет неосторожно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы;
- умышленно сыграет в мяч рукой, за исключением вратаря в своей штрафной площади.

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Все вышеперечисленные нарушения являются набранными нарушениями.

Пенальти.

Пенальти назначается, если игрок совершит любое из вышеперечисленных нарушений в пределах своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, лишь бы он был в игре.

Свободный удар.

Свободный удар назначается в сторону команды соперника, если вратарь этой команды совершит одно из следующих нарушений:

- после того, как освободится от мяча, владеющий получает его обратно от партнера по команде, и при этом мяч не пересечет среднюю линию или им не сыграет, или не коснется соперник;
- касается или контактирует мяч руками после того, как получит его от партнера по команде, умышленно отдавшего ему пас ногой;
- касается или контролирует мяч руками после того, как получит его непосредственно от партнера по команде, выполнившего удар с боковой линии;
- касается или контролирует мяч руками или ногами на своей половине площадки более четырех секунд.

Свободный удар также назначается в сторону команды соперника с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок этой команды:

- сыграл опасно;
- не играя мячом, умышленно мешает продвижению соперника;
- препятствует вратарю вбросить мяч, находящийся в его руках;
- совершит любое другое нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для предупреждения или удаления игрока.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение, однако, если оно произошло в штрафной площади, то в этом случае свободный удар выполняется с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Штрафной и свободный удары

Виды ударов.

Удары могут быть штрафными или свободными. Как при штрафном, так и при свободном ударах мяч должен быть неподвижным, когда выполняется удар, а бьющий игрок не может повторно касаться мяча до тех пор, пока его не коснется другой игрок.

Штрафной удар.

Если мяч забит в ворота соперника непосредственно со штрафного удара, то гол засчитывается.

Свободный удар.

Гол может быть засчитан только в том случае, если мяч коснется другого игрока перед тем, как он пройдет в ворота.

Штрафной и свободный удары

Расположения игроков при штрафном и свободном ударах.

- Все игроки команды соперника должны находиться на расстоянии не менее 5м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру.
- Мяч в игре после того, как игрок, выполняющий удар коснется или сыграет им.

Нарушения / Наказания.

Если при выполнении штрафного или свободного ударов соперник располагается к мячу ближе положенного расстояния, то:

- удар повторяется.

Если после того, как мяч вошел в игру, выполнявший удар игрок повторно коснется мяча до того, как его коснется другой игрок, то:

- свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Однако, если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар выполняется с точки на линии штрафной, ближайшей к месту нарушения.

Если команда, выполняющая штрафной или свободный удар, делает это более 4 секунд, то:

- свободный удар производит противоположная команда.

Сигналы.

Штрафной удар:

- Судья держит одну руку горизонтально, указывает направление, в котором должен быть выполнен удар. В случае, если нарушение было набранным, судья указательным пальцем другой руки показывает вниз на площадку, давая понять третьему судье или другому официальному лицу, находящемуся за судейским столом, что это нарушение считается набранным

Свободный удар:

- Судья показывает о назначении свободного удара поднятой над головой рукой. Он держит руку в таком положении до тех пор, пока после выполнения удара мяча не коснется другой игрок или он не выйдет из игры.

Пенальти

Пенальти назначаются в ворота команды, игрок которой совершит любое из нарушений, в своей штрафной площади, когда мяч был в игре, и наказуемых штрафным ударом. Гол засчитывается, если мяч забит в ворота непосредственно с пенальти.

Должно быть добавлено время для выполнения пенальти, назначенного в конце каждой половины матча или в конце каждого периода дополнительного времени.

Расположение мяча и игроков.

Мяч:

- устанавливается на 6-метровой отметке.

Игрок, выполняющий пенальти:

- устанавливается должным образом.

Вратарь защищающейся команды:

- остается между стойками на линии своих ворот, лицом к игроку, выполняющему удар, до тех пор, пока по мячу не будет нанесен удар.

Игроки, кроме выполняющего удар, располагаются:

- в пределах площадки;
- за пределами штрафной площади;
- позади и в стороне от 6-метровой отметки;
- на расстоянии не менее 5м от 6-метровой отметки.

Удар мяча с боковой линии

Удар мяча с боковой линии – это способ возобновления игры.

Гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно ударом с боковой линии.

Удар мяча с боковой линии назначается:

- когда мяч полностью пересечет боковую линию по земле или по воздуху, или касается потолка;
- с места, где мяч пересек боковую линию;
- в пользу соперника игрока, последним коснувшегося мяча.

Расположение мяча и игроков.

Мяч:

- должен неподвижно находиться на боковой линии;
- может быть ударом введен в игру в любом направлении.

Игрок, выполняющий удар с боковой линии:

- может располагать часть каждой стопы на боковой линии или за пределами площадки в момент удара по мячу.

Игроки защищающейся команды:

- должны располагаться на расстоянии не менее 5м от места, с которого выполняется удар мяча с боковой линии.

Бросок от ворот

Бросок от ворот – это способ возобновления игры.

Гол не засчитывается, если мяч забит непосредственно броском от ворот.

Бросок от ворот назначается, когда:

- мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок атакующей команды и при этом не будет засчитан гол в соответствии с Правилom 11.

Угловой удар

Угловой удар есть способ возобновления игры.

Гол должен быть засчитан, непосредственно с углового удара, если только мяч забит в ворота соперника.

Угловой удар назначается, когда:

- мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок защищающейся команды и при этом не будет засчитан гол в соответствии с Правилom 11.

Полные правила игры в мини-футбол -
<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=futsal>

5. Литература

5.1. Литература для педагога

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание 4-е. Ростов-на-Дону, Феникс, 2014 – 249 с.
3. Мельникова М.Ю. История физической культуры и спорта. М : Спорт, 2013 – 392 с.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры Б273 в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с
7. Овчаров В.С. Играем в футбол. – Минск : АСАР, 2010 – 76 с.
8. Овакян М.А. Методические принципы физического воспитания. - Тольяти, 2009 – 32 с.
9. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д, 2008 – 381 с.
10. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 128 с.

5.2. Литература для учащихся:

1. Эдсон Арантис ду Насименту (Пеле) Моя жизнь и прекрасная игра: М - «Планета», 1989 - 165 с.
2. Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона: М - Спорт, 2002 - 83 с.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮЦ «Турист»

Е.И. Шалимова
31 августа 2020 года

**Календарный учебный график
на 2020 – 2021 учебный год**
Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»
Педагог дополнительного образования **Ларин Александр Михайлович**
Группа № _____

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	15.00-16.00	теор.	1	Вводное занятие	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Входной контроль: устный опрос
2	сентябрь	9	15.00-16.00	практ.	1	Общефизическая подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Входной контроль: тестирование физической подготовки.
3	сентябрь	12	15.00-16.00	практ.	1	Общефизическая подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
4	сентябрь	16	15.00-16.00	практ.	1	Общефизическая подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
5	сентябрь	19	15.00-16.00	практ.	1	Общефизическая подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
6	сентябрь	23	15.00-16.00	практ.	1	Общефизическая подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
7	сентябрь	26	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
8	сентябрь	30	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
9	октябрь	2	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
10	октябрь	7	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
11	октябрь	9	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
12	октябрь	14	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
13	октябрь	16	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
14	октябрь	21	15.00-16.00	практ.	1	Специальная подготовка	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
15	октябрь	23	15.00-16.00	теор.	1	Вводное занятие раздела «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
16	октябрь	28	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
17	октябрь	30	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
18	ноябрь	6	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
19	ноябрь	10	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
20	ноябрь	13	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
21	ноябрь	17	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
22	ноябрь	19	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
23	ноябрь	24	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
24	ноябрь	26	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
25	декабрь	1	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
26	декабрь	3	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
27	декабрь	8	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
28	декабрь	10	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
29	декабрь	15	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
30	декабрь	18	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
31	декабрь	22	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
32	декабрь	25	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
33	декабрь	29	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Волейбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
34	декабрь	30	15.00-16.00	теор.	1	Итоговое занятие 1-го полугодия	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование
35	январь	12	15.00-16.00	теор.	1	Вводное занятие раздела «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
36	январь	14	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
37	январь	19	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
38	январь	21	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
39	январь	26	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
40	январь	28	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
41	февраль	2	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
42	февраль	4	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
43	февраль	9	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
44	февраль	11	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
45	февраль	16	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
46	февраль	18	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
47	февраль	25	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
48	март	2	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
49	март	4	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
50	март	9	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
51	март	11	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
52	март	16	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
53	март	18	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Баскетбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
54	март	23	15.00-16.00	теор.	1	Вводное занятие раздела «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
55	март	25	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
56	март	30	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
57	апрель	1	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
58	апрель	6	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
59	апрель	8	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
60	апрель	13	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
61	апрель	15	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
62	апрель	20	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
63	апрель	22	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
64	апрель	27	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
65	апрель	29	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
66	май	6	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
67	май	11	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
68	май	13	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
69	май	18	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
70	май	20	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
71	май	25	15.00-16.00	практ.	1	Тактико-техническая подготовка «Футбол»	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Текущий контроль.
72	май	27	15.00-16.00	теор.	1	Итоговое занятие	МБУДО "ДЮЦ "Турист"	Итоговая аттестация. Опрос или тестирование