

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 27.08. 2021г. № 1-21

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 27.08.2021 г. № 84-О

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Стартовый уровень

Срок реализации: 1 год

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор –составитель:
педагог дополнительного образования
Ларин Александр Михайлович

Мытищи
2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» стартового уровня физкультурно-спортивной направленности составлена на основе типовых программ для внешкольных учреждений и образовательных школ: Лях, Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов, Матвеев Л.П. Программа дополняет государственный образовательный стандарт по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, гандбол.

Новизна программы: Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всего срока обучения формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Актуальность программы: занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Программа готовит учащихся для сдачи нормативов ГТО соответствующей возрастной ступени.

Целесообразность программы: исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи.

Целью программы: формирование умений и навыков в различных видах игр , подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы «Спортивные игры» учащиеся должны:

Знать: - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приёмов и игровых ситуаций.

Уметь: - выполнять технически правильно приёмы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

Особенности реализации программы и организации образовательного процесса.

Программа «Спортивные игры» стартового уровня рассчитана для обучающихся 7-17 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет: 144 часа в год.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Формирование группы. Введение».

Методы обучения. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Практические методы:

- метод упражнений (многократное повторение движений)
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

Оснащение занятий: спортзал, спортплощадки, обручи, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, стойки для прыжков, гимнастические снаряды, гимнастические скамьи и стенки, тренажеры, а также музыкальное сопровождение и наглядные пособия.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: практическое выполнение приемов, сдача контрольных нормативов. Возможен учёт достижений отдельных учащихся на соревнованиях текущей аттестации по разделам, соответствующим содержанию мероприятий. Итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2021-2022 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2021 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2021 года.

Продолжительность 2021–2022 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2021 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2022 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2021 по 31.12.2021
- 2-ое полугодие – с 10.01.2022 по 31.05.2022
- Зимние каникулы – с 01.01.2022 по 09.01.2022

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	17	Декабрь	
2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022	19		Май

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
I	Введение. Техника безопасности. ОБДД.	8	8	-
II	ОФП (общая физическая подготовка)	10	1	9
III	СФП (специальная физическая подготовка)	8	1	7
IV	Баскетбол	32	1	30
V	Волейбол	32	1	32
VI	Гандбол	30	1	30
VII	Приём контрольных нормативов	8	1	7
VIII	Соревнования	16	1	14
	ИТОГО	144	15	129

№	раздел учебно-тематического плана	Формы занятий	Формы контроля	Формы подведения итогов раздела
1	Введение. Техника безопасности. ПДД	Лекции	Беседы, тестирование	Викторины
2	ОФП (общая физическая подготовка)	Индивидуальные, круговая тренировка	нормативы	спортивные праздники
3	СФП (специально-физическая подготовка)	Индивидуальные, круговая тренировка	нормативы	спортивные праздники
4	Баскетбол	Круговая тренировка, практические занятия, индивидуальные, игра	Оказание помощи в судействе, участие в соревнованиях, выполнение технических приёмов	Соревнования, матчевые встречи и игры,
5	Волейбол	Круговая тренировка, практические занятия, индивидуальные, игра	Оказание помощи в судействе, участие в соревнованиях, выполнение технических приёмов	Соревнования, матчевые встречи и игры,
6	Гандбол	Круговая тренировка, практические занятия, индивидуальные, игра	Оказание помощи в судействе, участие в соревнованиях, выполнение технических приёмов	Соревнования, матчевые встречи и игры,

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел «Введение в предмет»

«Правила по технике безопасности, ПДД, ППБ, действия при ЧС, правила поведения спортзале и на спортивных площадках.

«История и основные этапы развития баскетбола, волейбола, гандбола. Судейство»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать историю возникновения игры баскетбол, волейбола, футбола;
- применять правила игры баскетбол, волейбол, футбол;
- понимать влияния развитие спортивных игр на укрепление здоровья;

Содержание учебного материала:

Происхождение игры, основные этапы развития спортивной игры баскетбол, волейбол, гандбол.

Пять основных условий игры, правила игры в баскетбол. Правила волейбола, гандбола. Терминология. Судейство.

«Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий»

По итогам освоения содержание темы ученик:

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой;
- уметь наблюдать за индивидуальным здоровьем;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;

Содержание учебного материала:

Понятие «физическая нагрузка» и способы её измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Раздел «Общая физическая подготовка»

По итогам освоения содержание темы ученик:

- знать строевые упражнения;
- уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения;

Содержание учебного материала:

Понятие «двигательное действие», варианты перестроений (в колонну по два, по три, по четыре) в движении. Повороты кругом, вправо и влево. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета. общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения (СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)

Раздел «Специально физическая подготовка»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития быстроты движений;
- выполнять специально- беговые упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Упражнения: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча,

подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

«Развитие выносливости»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития выносливости;
- выполнять кроссовую подготовку и упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Упражнения на развитие выносливости: бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе.

Повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересечённой местности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры

«Развитие силовых способностей»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития силы;
- выполнять силовые упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе и различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперёд), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (5 x 6) бег с касанием рукой пола; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка.

«Развитие координации»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития координации движений;
- применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол, гандбол.

Содержание учебного материала:

Упражнения для развития ловкости : акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры. акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты; прыжки по разметкам с

изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Спортивная игра «Баскетбол»

Тема: «Техника и тактика игры в баскетбол»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре баскетбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой

игры б/л.

- уметь использовать игру баскетбол для организации рационального досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». Командные действия- система быстрого прорыва Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». Личная система защита. Упражнения. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; приемы ловли и передачи мяча; броски мяча в корзину; приемы ведения и обводки; финты с выбором места на площадке; заслоны (внешние и внутренние); упражнения: «малая восьмерка», «тройка с забеганием»; заслоны в движении; пересечение, подстраховка; переключение; отступление; проскальзывание; взаимодействие в численном меньшинстве; групповой отбор мяча

Тема: «Техника передвижений»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку баскетболиста;
- уметь правильно перемещаться в стойке, используя повороты и остановки;

Содержание учебного материала:

Методика обучения техники, передвижений, остановок, основной стойке баскетболиста. Взаимодействие навыков и последовательность обучения основной стойке баскетболиста. Остановка прыжком, на два шага, повороты на опорной ноге на месте, вперед, назад.

Тема: «Техника владения мячом»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать, что такое дриблинг;
- уметь применять дриблинг во время игры;

Содержание учебного материала:

Применение специальных –подводящих и специально- подготовительных упражнений. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без него, правой и левой рукой. Ведение мяча по правой, с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переворотом мяча.

Тема: «Техника ловли и передача мяча»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды передачи мяча;
- владеть выбором вида передачи;

Содержание учебного материала:

Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и ловле мяча. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя руками сверху и ловля мяча на месте. Ловля передача в движении. Упражнения. Передача и ловля мяча: в парах на месте, в движении, после ведения. Встречная передача; упражнения: «тройка с забеганием «передай мяч и выходи»; ведение мяча: правой и левой рукой на месте, в движении без зрительного контроля, «восьмеркой», с изменением направления по сигналу, с изменением скорости перемещения; броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек.

Тема: «Техника бросков мяча»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды бросков;
- владеть техникой броска мяча в кольцо мяча;

Содержание учебного материала:

Упражнения, используемые при обучении технике броска. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя сверху, с отскоком от щита- на месте. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов, бросок «крюк». Броски с различных дистанций, ранее изученным способом.

Спортивная игра «Волейбол»

Техника и тактика игры в волейбол

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре волейбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в/л
- уметь использовать игру баскетбол для рационального организации досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи,, атакующие удары)

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование,)

Тактика нападения (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Стойки и перемещения

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку волейболиста;
- уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

Содержание учебного материала:

Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки;

Упражнения для перемещения

Техника передачи мяча

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды передач;
- уметь выполнять правильную технику передач;

Содержание учебного материала:

Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения верхней передачи двумя руками сверху;

Передача мяча двумя руками за голову. Упражнения с использованием передачи за голову;

Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач. **Техника подачи мяча и прием подачи**

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды подач;
- уметь выполнять различные подачи и выполнение приема подачи.

Содержание учебного материала:

Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача.

Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подач.

Нападающий удар

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основное тактическое средство ведения борьбы с противником;
- уметь выполнять нападающий удар в игре.

Содержание учебного материала

Способ выполнения его – прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом и обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Блокирование

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать действенное средство нейтрализации нападающих игроков соперника – блок;
- уметь применять блок в игре.

Содержание учебного материала:

Одиночный блок, Групповой блок (двумя, тремя игроками);

Упражнения для совершенствования блока.

Спортивная игра «Гандбол».

Техника и тактика игры в гандбол»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре гандбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры гандбол
- уметь использовать игру гандбол для рациональной организации досуга;

Содержание учебного материала:

Техника гандбола состоит из двух основных разделов: техника игры в нападении : передвижения, прыжки, остановки, удары по воротам, ведение и обводка, финты. Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря.

Техника передвижения и прыжки

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку гандболиста;
- уметь бегать, прыгать, ловить мяч.

Содержание учебного материала:

Быстрое изменение направлений, смена ритма, внезапные остановки, умение провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к воротам без снижения скорости. Борьба за летящие мячи (прыжки толчком одной и обеими ногами).

Броски по воротам

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать технику владения мячом;
- уметь выполнять различные броски по воротам;

Содержание учебного материала:

Способы выполнения бросков по воротам: броски с углов, полусреднего, линии, центра

Передача мяча

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать способы передач мяча ;
- уметь использовать все способы передачи мяча;

Содержание учебного материала:

Требование к выполнению передач – быстрота, точность, внезапность, скрытность
Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Ведение и обманные действия

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды остановок , приемы ведения мяча;
- уметь останавливать мяч для быстрого овладения и обводить соперника;

Содержание учебного материала:

Обыгрыш ногами, туловищем и головой. Упражнения на технику остановок.

Ведение и обводка. Бег с ведением.

Техника игры в защите

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать выполнение защитных функций;
- уметь владеть приемами защиты;

Содержание учебного материала:

Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате»

Техника игры вратаря

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать технику игры вратаря
- уметь ловить ,отбивать, выбрасывать мяч

Содержание учебного материала:

Ловля мяча: низких , полувысоких, высоких мячей; Отбивание руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание.

Тактика игры в нападении

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать командные, групповые и индивидуальные действия;
- уметь преодолевать индивидуальные и групповые сопротивления

,нарушая организационно оборонительные действия соперника.

Содержание учебного материала:

Командные действия : позиционное нападение, быстрый прорыв(завершение атаки взятием ворот).Групповые действия. Индивидуальные действия (ведение мяча и обводка, финты ,удары в ворота, тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии.

Тактика игры в «защите»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать организацию обороны.
- уметь в обороне – лишить соперника преимущества в игровом пространстве;

Содержание учебного материала:

Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход к контратаке.

Командные действия: Сосредоточенная защита; рассредоточенная защита; личная защита; зонная защита; комбинированная защита. Групповые действия : подстраховка, групповой отбор мяча. Индивидуальные действия : действия против игрока с мячом, действия против игрока , не владеющая мячом.

Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников.

Раздел «Приём контрольных нормативов»

Контрольные тесты по технике игры

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития координации движений;
- применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол, гандбол.

Содержание учебного материала:

Описание и выполнение пройденных физических упражнений и технических приемов с использованием специальной терминологии в баскетболе, волейболе, гандболе, анализ технических и тактических приемов; судейство игры в баскетбол; осуществление пульсометрии

Спортивная игра «Баскетбол».

Контрольные тесты:

а) количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд. Стоя на расстоянии 2 метров от стены: 16-«отлично», 14- «хорошо», 10- «удовлетворительно».б)10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка не менее 7 попаданий.

Спортивная игра «Волейбол».

Контрольные тесты:

- а)Технико- тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча).На площадке выделяют зоны 1,6,5 подача выполняют на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи;
- б)Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 (важность стабильная траектория удара мячом.); Техника владения мячом ее последовательность: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1-1,5м, поворот на 180 , передача за голову в мишень, поворот лицом, передача в мишень и.т.д. Учитывается количество очков из 10 передач и число потерь мяча;
- в) Атакующий удар на точность с собственного набрасывания мяча в все 6 зон. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один- два шага. Учитывается результат из 6 попыток (касание сетки, заступ за среднюю линию и др. ошибки засчитываются как попытки;
- г) Блокирование упражнение в блокировании атакующих ударов с собственного набрасывания мяча (учитывать, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по росту и тех. подготовленности.) Учет число отраженных атак из 10 попыток.

Спортивная игра «Гандбол».

Контрольные тесты:

Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. Отскочивший мяч а)с остановкой ; б) без остановки – учет точное попадание из 10 попыток;
Удары по воротам из различных точек - учет точное попадание из 10 попыток;
Ведение мяча и обводка 10 м на время.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Анатолий Беляев, Лариса Булыкина Волейбол: теория и методика тренировки-М: Дивизион 2011-176 с.
2. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол - М: Эксмо,2015- 288 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников, Ю.П. Волейбол: примерная программа. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол– М.: Физкультура и спорт, 2001–190с.
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Светский спорт 2004. -216с.
6. Игры с мячом. <http://poznaymir.com/>
7. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. -Брест, Ю БГТУ 2002 - 142 с.
8. Новикова Г.В., Коваленко Т.Г., Швардыгулин А.В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 72 с.
9. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
10. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 162 с.
11. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V - XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 - 112с.
12. Фурманов. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) - Минск, ОДО "Аверсэв" 2017

Образец календарного учебного графика

Календарный учебный график работы объединения «Чудотворцы» базовый
уровень

1 год обучения

Время проведения занятий:

Четверг – 16.00-18.00

Пятница- 16.00-18.00

Суббота – 16.00-18.00

Руководитель объединения : Петров Модест Федорович

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1			Беседа	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Входной контроль: устный опрос	
2			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка	

							выполнения заданий.	
3			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
4			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
5			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Наблюдение	
6			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Наблюдение	

7			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Наблюдение	
8			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Наблюдение	
9			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Наблюдение	
10			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Наблюдение	
11			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Наблюдение	
12			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Наблюдение	
13			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Наблюдение	
14			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
15			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
16			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	

17			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
18			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
19			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
20			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
21			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
22			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
23			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
24			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
25			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
26			Комплекное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	

27			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
28			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
29			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Наблюдение	
30			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
31			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
32			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
33			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
34			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
35			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
36			Комплексное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	

37			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
38			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
39			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
40			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
41			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
42			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
43			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
44			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
45			Комплекное занятие	2	Волейбол		Наблюдение	
46			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	

47			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
48			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
49			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
50			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
51			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
52			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
53			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
54			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
55			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
56			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	

57			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
58			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
59			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
60			Комплекное занятие	2	Гандбол		Наблюдение	
61			Комплекное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Наблюдение	
62			Комплекное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Наблюдение	
63			Комплекное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Наблюдение	
64			Комплекное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Наблюдение	
65			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	
66			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	

67			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	
68			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	
69			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	
70			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	
71			Комплекное занятие	2	Соревнования		Наблюдение	
72			Комплекное занятие	2	Соревнования		Итоговая аттестация	