Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом лицея
протокол № 7 от «17» апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ЦДОД
_____В.Р. Лыбина
«17» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
_____М.В. Кочетовский
приказ № ЛХ-13-300/3 от «27» апреля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: **16-17 лет**
Количество часов в год: **36**
Срок реализации программы: **1 год**
Составитель, педагог дополнительного образования: **Иванова Наталия Валерьевна**

г. Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортивные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Уровень программы	базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Иванова Наталия Валерьевна
Год разработки	2023г.
Где, когда и кем утверждена	Педагогическим советом - протокол № 7 от 17 «апреля» 2023 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-300/3 от «27» апреля 2023 г.
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр
Задачи	▪ укрепление здоровья; ▪ содействие правильному физическому развитию; ▪ приобретение необходимых теоретических знаний; ▪ овладение основными приемами техники и тактикиигры; ▪ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувствадружбы; ▪ привитие ученикам организаторских навыков; ▪ повышение специальной, физической, тактическойподготовки школьников
Ожидаемые результаты освоения программы	***Личностные результаты:*** **Обучающийся:** - формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; - анализирует собственную практическую деятельность; - видит ценность собственной деятельности; - критически относится к своим достижениям. ***Предметные результаты*** **Обучающийся:** - получает знания об основных двигательных действиях; - владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

	<u>Метапредметные результаты:</u> **Обучающийся научится:** - определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи; - формулировать с помощью педагога проблему; - использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности; - использовать известные методы сбора и обработки информации; - подбирать необходимое оборудование для достижения цели; - использовать приемы продуктивной групповой коммуникации для достижения цели. **Обучающийся получит возможность научиться:** - определять самостоятельно зону своего незнания и планировать деятельность; - формулировать проблему и предлагать пути ее решения; - самостоятельно составлять подробную инструкцию и алгоритм деятельности; - обосновывать использование методов сбора и обработки информации; - обосновывать выбор необходимого оборудования для достижения цели; - обосновывать причину удачи/неудачи при организации продуктивной групповой деятельности. Мотивацией к освоению программы является то, что обучающийся четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	1/36
Возраст обучающихся	16-17 лет
Формы занятий	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
Методическое обеспечение	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. Авторы: В.И.Лях., А.А. Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2017г.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Гимнастическая стенка, скамейки; скакалки; гимнастические маты; мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, футбольные, теннисные; гантели различной массы; насос ручной со штуцером; бадминтон; велосипеды, скейтборды; спортивный зал МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Аннотация к программе

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности.

В содержание программы входят два раздела: теоретическая и физическая подготовка. Физическая подготовка включает в себя: общую и специальную физическую подготовку. Ученики получат основные знания в области физической культуры, спорта и получат возможность применять их на практике на базовом уровне.

Программа предназначена для детей в возрасте 16-17 лет. Количество обучающихся в группе – 25-30 человек.

Объем программы: 36 часов в год.

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы «Спортивные игры» - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников.

Поскольку «дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4)», дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» разработана на основе и с учетом инструктивно-методического письма «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города» (ДО № 5429/16 от 14.09.2016), и нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Порядка Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года г. И плана реализации по ее реализации»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации «(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
7. Постановление Администрации г. Сургута от 22 декабря 2020 г. N 9693 «Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов» (с изменениями на 28 февраля 2022 года).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предоставляет возможности обучающимся, достигшим подросткового возраста, но не получившим ранее практики занятий, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Спортивная игра – это всегда командная работа, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Актуальность программы заключается в том, что среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время спортивные игры занимают видное место. Виды спорта развивают двигательнуюактивность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств, а также развивает коммуникативные качества.

Процесс организации такого образовательного пространства требует использования новых приемов преподавания, в основе которых лежит представление о деятельностном подходе как способе достижения планируемых образовательных результатов, удовлетворения личностных потребностей обучающегося, определения его индивидуальной образовательной траектории. В этом заключается новизна программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно- спортивная.

Уровень освоения: базовый

Отличительная особенность программы – выполнение практико-ориентированных заданий, предусматривающих освоение теоретического материала в практической деятельности. Данная особенность потребовала изменения системы оценивания образовательных результатов: фиксируется динамика результатов каждого обучающегося,

а не сопоставление его с «эталоном», «образцом»; в основе анализа образовательной продукции лежит специально разработанная аналитическая шкала; используются рефлексивные листы, что связано с признанием «субъективности и относительности творчества ученика» (А.В.Хуторской).

Значительные изменения в системе образования России на современном этапе, результатом которых является стремление создать открытое образовательное пространство, характеризующееся непрерывностью, универсальностью, охватом всех сторон жизни учащегося, делают общее и дополнительное образование взаимодополняющими компонентами единого образовательного процесса. Такая интеграция становится «средством реализации вариативного обучения детей, включающего овладение ими универсальными компетенциями, развитие творческих способностей и задатков, удовлетворение индивидуальных потребностей, социальную адаптацию и идентификацию, становление личности» (Хентонен А.Г., Бельская К.В.). В соответствии с новым законодательством, структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает комплекс основных характеристик программы и комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

Адресант программы. Программа предназначена для детей в возрасте 16-17 лет.

Количество обучающихся в группе – 20-25 человек.

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 36 часов в год.

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 1 часу.

Формы организации занятий: Основная форма проведения занятий по программе - практические работы как важнейшее средство связи теории и практики в обучении.

Практические занятия по технике защиты

- действия без мяча.
- действия с мячом.

Практические занятия по тактике нападения

- индивидуальные действия (выбор места, способа приёма и передач мяча);
- групповые действия (взаимодействия игроков);
- командные действия (расположение игроков).

В случае перехода обучающихся на дистанционное обучение предусмотрена реализация дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» в форме онлайн занятий и применением иных форм дистанционного обучения (презентационные материалы, видео и аудио файлы, задания по изучаемым темам, виртуальные занятия и мастер-классы и пр.).

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы «Спортивные игры» - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Спортивные игры» на 2023-2024 учебный год

№	Содержание	Кол-во занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Футбол	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра
	Баскетбол/стритбол	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра
	Лапта	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра, соревнования
	Пинпонг	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра, соревнования
	Бадминтон	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра, соревнования
	Волейбол	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра, соревнования
	Городки	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра, соревнования
	Игровые формы с канатом, координационной лестницей, со скамейками, эстафеты	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра,соревнования
	Игровые формы на велосипедах, скейтбордах	4	1	3	Опрос Наблюдение, игра, соревнования, зачет
	ИТОГО	36	9	27	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое игосударственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основыпищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям.

Основы методики обучения в разных спортивных играх. Понятие об обучении и тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов(на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Городки

Эта игра появилась более 1000 лет назад. Впервые о ней упоминается с VIII века. В нее играли и в городе, и в сельской местности. В следующем веке были определены правила, которых следовало придерживаться. Так городки из забавы превратились в спортивную игру. В первой половине XX века в Советском Союзе стали проводить чемпионаты, а в 1993 году была образована Международная Федерация по этому виду спорта.

Интерес к этой игре проявляли не только простые люди. В анналах историинайдено немало фактов о том, что бои в городки устраивали А.В. Суворов, Петр I, Лев Толстой, Федор Шаляпин, Иван Павлов, Максим Горький. В начале прошлого века и многие политические деятели того времени проводили досуг за городошной игрой: Ленин, Ворошилов, Калинин, Сталин любили это занятие.

Городки это исконно славянская народная спортивная игра, в которой стараются с определенного расстояния попасть палкой по заранее сложенным фигурам. Игра соревновательная, так что нужны две противоборствующие команды по 5 человек. При желании можно играть и небольшой компанией, даже вдвоем. С помощью жребия определяется кому какой город достанется. Первый ход делают «жители» правого города.

На середине передней линии устанавливают фигуры в определенном порядке. Игроки команды кидают по очереди биту в фигуру с определенного расстояния (кон или полукон).

Стойка. Постановка ног. Правая стопа ставится впереди на расстоянии шага от левой. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, не наступая на линию. Туловище занимает естественное положение по отношению к постановке ног и раскрепощено, насколько позволяет удержание биты в руках. Голова направлена лицом к фигуре и остаётся в таком положении или близко к нему в течение всего броска. Продольная ось биты направлена в сторону фигуры.

Замах. Замах начинается с переноса веса тела на толчковую ногу, правая нога приэтом незначительно сгибается в коленном суставе. Плечи немного отводятся назад и поворачиваются по часовой стрелке, увлекая руки с битой через сторону назад. Левая рука лёгким толчком освобождается от биты в направлении её, и продолжает закручивать плечи с позвоночным столбом. Правая рука продолжает отводить биту назад, постепенно выпрямляясь в локтевом суставе.

Выброс. Весь разгон и выброс правая рука выпрямлена и всю работу выполняетот плеча как одно целое с битой. Заканчивается бросок выбросом биты. При переходе на обучение игре деревянными городками, из них строятся фигуры. Плакат с изображением городошных фигур, должен находиться в непосредственной близости от городошной площадки, в спортивном зале и в спортивных уголках групп. Это позволяет детям запоминать конфигурацию фигур, варианты их построения. При неблагоприятных погодных условиях, в зимнее, ненастное весеннее и осеннее время, обучение и совершенствование элементов техники игры в городки может проводиться в спортивном зале на универсальной разметке. На ней есть линия построения фигур, линия кона и полукона. Закрепление навыков техники и элементов игры проводится только пластиковыми городками на учебных занятиях, проводимых круговым поточно-дифференцированным методом на одной из тренировочных зон

Пример игрового сценария:

- Команда правого города ставит первую фигуру – пушка.
- Первый игрок встает на линию кона, и метает биту. Промазал.
- Второй игрок из этой команды делает бросок с линии кона, и разбивает фигуру. Но не все брусочки вышли с поля, так что нужно продолжать. Третий игрок этой команды встает уже ближе – на линию полукона. Бросаетбиту, и выбивает все элементы фигуры из квадрата.
- Устанавливают следующую по порядку фигуру – звезда. И четвертый

игроквозвращается на линию кона, пока что кто-то не разобьет фигуру.

- Игра продолжается, пока не выбьют последнюю фигуру.
- Когда все игроки правой команды сделают по одному удару, на поле выходитвторая команда и бросает биту по своим фигурам.

Цель игры – разбить битой все построенные фигуры так, чтобы брусочки выкатились на пределы «города». Победителем считается та команда, которая сделала меньше ударов.

Баскетбол/стритбол

Это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мячпосле отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Лапта

Русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Разделив класс на две команды, разместить игроков на площадке.

Игрок защиты в площадке подающего по сигналу учителя подбрасывает мяч, игрок нападения выбивает его битой в поле. Если мяч падает на площадку, пересекая штрафную зону по воздуху, то бьющий игрок выполняет перебежку за линию «кона» и обратно. Игроки защиты подбирают мяч и, передавая друг другу, догнав, осаливают бегущего. Если бьющий игрок забежал за линию «кона» и вернулся обратно, то он приносит команде очко. В случае промаха при ударе битой бьющий игрок выполняет повторный удар, в противном случае он встает в «пригород», ожидая действительного удара. При действительном ударе второго игрока перебежку выполняют уже двое игроков и т. д. Выполнившие полную перебежку (за линию «кона» и обратно) игроки встают в конец своей колонны в площадке очередности. На первом этапе лучше, если при осаливании защитники остаются в поле, осаливание обязательно фиксировать свистком. Игра продолжается. Через 3–4 мин. команды меняются ролями, и игра повторяется.

Игроки нападения должны усвоить, что перебежку можно выполнять только при действительном ударе. Игроки, ожидающие на площадке очередности, перебежку выполнять не могут. Если мяч попадает в штрафную зону или по воздуху пересекает боковые линии, удар считается недействительным.

Игроки защиты должны быстро подбирать мяч при действительном ударе для осаливания бегущих. Если перебежки закончились или игроки не рискнули их делать, то мяч выводится из игры через подающего игрока

Упражнения:

«Ловушка». Учитель показывает, как ловится теннисный мяч: и. п. – стойка ноги врозь, левую (правую) вперед, ноги незначительно согнуты, туловище наклонено вперед. Руки согнуты перед собой, ладони соединены, пальцы разведены, образуя «ловушку». Причем ладони расположены так, что одна снизу, другая накрывает сверху. Как только принимаемый мяч залетает в «ловушку», она быстро закрывается, т. е. пальцы обеих рук соединяются.

Ученики принимают и. п. для ловли, учитель проходит вдоль шеренги и по необходимости исправляет ошибки. Дополним следующим заданием: в стойке готовности по сигналу «один свисток» ученики имитируют ловлю мяча, летящего сверху, пальцы обращены вверх к мячу. «Два свистка» – имитируют ловлю мяча, летящего от партнера, пальцы обращены вперед. «Хлопок» – имитируют ловлю мяча, отскочившего от пола, пальцы обращены вперед-вниз, при этом туловище больше наклоняется вперед. Усвоив простое, но очень важное положение при ловле, можно переходить к следующему упражнению.

Подбрасывание и ловля. Подбрасывание вверх осуществляется одной рукой на высоту 1,5–2 м. Ученики в стойке готовности держат мяч на вытянутой вперед правой ладони, пружинисто приседают и активным разгибанием ног подбрасывают мяч вверх, сопровождая его плавным движением руки. Как только мяч выпущен из рук, мгновенно образуется «ловушка», в которую ловится опускающийся сверху мяч. Следует указать на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не напрягали пальцы, не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока он не будет пойман в «ловушку». Упражнение усваивается быстро, и можно переходить к более сложным подбрасываниям:

а) подбрасывание на высоту 4–6 м и ловля в «ловушку»;
б) подбрасывание на высоту 2–3 м чуть влево (вправо, вперед, назад). Упражнение помогает ориентироваться в пространстве, учит правильно смещаться под мяч шагом, приставным шагом, бегом;
в) подбрасывание с хлопками, приседаниями и т. д.

Перебрасывание в парах. Стоящие в шеренге с мячом одной рукой снизу перебрасывают мяч по средней траектории партнеру, стоящему напротив без мяча. Партнер, двигаясь под мяч, ловит его «ловушкой» и выполняет обратное перебрасывание. Удобное положение, когда мяч ловится на уровне груди, – для этого надо двигаться вперед, назад, влево, вправо, приседать, делать выпады и т. д.

Перекатывание мяча в приседе. Обе шеренги приседают, у одного из партнеров мяч. Игрок с мячом одной рукой посылает мяч партнеру, чтобы он докатился кратчайшим путем, партнер ловит мяч также «ловушкой», но здесь следует обратить внимание на то, что пальцы одной руки должны касаться площадки. Как только мяч закатывается на ладонь, «ловушка» быстро закрывается.

Передача мяча в парах. Заключительное упражнение основной части урока, требующее большой концентрации внимания. Передача осуществляется одной рукой из-за плеча. В стойке готовности одна нога выставлена больше вперед, передача заканчивается активным разгибанием руки вперед, вес тела при этом переносится на впереди стоящую ногу, партнер ловит мяч и выполняет передачу обратно. Надо обратить внимание на то, что передача должна заканчиваться захлестывающим движением кисти, мяч передавать партнеру практически без траектории, т. е. параллельно площадке.

В этом упражнении скорость полета мяча увеличивается, поэтому часто встречаются следующие ошибки:

– ладони не соединяются при ловле, в результате мяч пролетает между ними;
– пальцы открыты недостаточно, чтобы поместился мяч;
– ладони соединены, но расположены в вертикальной плоскости, а не в горизонтальной.

Дозировку следует давать исходя из усвояемости упражнений. Оставшееся время можно использовать для проведения подвижных игр («Волк во рву», «Пятнашки», «Колдуны», «Глазомер»), способствующих развитию физических качеств.

Передача из-за плеча – обратить внимание на захлестывающее движение кисти и на положение «ловушки». Можно ввести элемент соревнования. Побеждает пара, которая выполнила наибольшее количество передач за 1 мин. Напомнить учащимся, чтобы не делали передачи на уровне пояса и в ноги.

Перекатывание мяча в приседе –1–1,5 мин.

Передача мяча отскоком через площадку – выполнить передачу так, чтобы мяч сделал отскок в 1,5–2 шагах от партнера. При ловле отскочившего мяча ноги сгибаются сильнее и туловище больше наклоняется вперед, «ловушка» направлена на отскок. При этом способе передачи мяч ловить сложнее, так как открытая площадка имеет неровности, и нужно быть готовым к ловле мяча, внезапно меняющего направление. Элемент соревнования в этом упражнении не помешает.

Метание в цель

На середине площадки положить баскетбольный мяч, играющие с теннисными мячами встают в 10 шагах от него. Каждый по очереди бросает мяч в цель. Выигрывает тот, кто из трех попыток не промахнулся ни разу.

Разделив класс на две (четыре) команды, провести эстафету с бросками в цель. Перед колоннами на расстоянии 15–18 м установлены щиты с нарисованными мишенями (в спортзале мишени нарисованы на стене). По сигналу первые участники команд бегут с мячом к мишени, останавливаются у специальной отметки и выполняют метание в цель, подобрав отскочивший мяч, возвращаются и, передав мяч из рук в руки своему партнеру, встают в конец колонны. Игроки, принявшие эстафету, выполняют те же действия.

«Длинные» передачи в парах (4–5 мин.). Если урок проводится в спортзале, то шеренги построить лицом к центру зала на расстоянии 15–18 м. На площадке расстояние между шеренгами увеличить до 18–25 м. Чтобы передачи выполнялись точнее, обратить внимание на замах. Туловище поворачивается и больше отклоняется назад, прямая рука с мячом отводится назад. Движение начинается с поворота туловища и заканчивается захлестывающим движением кисти с переносом веса тела на впередистоящую ногу.

Ловить мяч в этом упражнении нелегко, так как скорость полета мяча увеличивается и уменьшается точность передачи. Очень важно, чтобы учащиеся своевременно перемещались навстречу мячу. Важно обратить их внимание на то, что при ловле мяча учащиеся должны вытянуть «ловушку» вперед и при приближении мяча отводить на себя, сгибая руки, как бы гася скорость полета мяча.

После выполнения передач провести игру «День и ночь», но разнообразить ее дополнительным заданием. У каждого стоящего друг напротив друга в руке теннисный мяч. По команде «День!» игроки этой команды убегают, а игроки команды «Ночь» догоняют и стараются осалить мячом своего партнера с расстояния не более 1 м. Следует указать, что целесообразнее салить в туловище, осаливание в голову запрещается. Подобрав мяч, игроки встают на исходные места. Игра повторяется 4–6 раз. Побеждает команда, осалившая большее количество раз с близкого расстояния.

Пинпонг

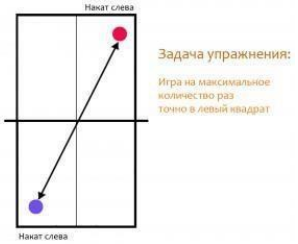
Олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используютспециальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.

Разминочные упражнения для настольного тенниса

Классические упражнения для настольного тенниса для начало любого урока по настольному теннису. Отлично подходят для разогрева мышц плечевого пояса и корпуса.

1. Игра накатом слева по левой диагонали

Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз.



2. Игра накатом справа по правой диагонали

Аналогичное упражнение для отработки техники проведения наката справа. Ритм ровный и задачей является максимальное удержание мяча на столе. Я люблю начинать урок по настольному теннису именно с этого упражнения, потому что удар справа задействует множество мышц и является отличным разогревочным упражнением.

3. Игра накатом слева по прямой

Вы играете накатом слева, а ваш партнер накатом справа. Мне нравится это упражнение, потому что игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, в результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения. Отличное упражнение для разминки.

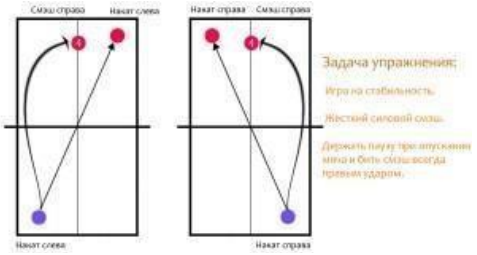
4. Игра накатом справа по прямой

Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара. Советую вставать под более острым углом для выполнения наката по прямой.

5. Игра накатом и смэш.

Играется накатом справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает в виде «дули» на центр стола. Отскок мяча должен быть существенным более 1 метра. Второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа.

Важным нюансом является игра смэшем всегда ударом справа, даже если мяч падает в левый квадрат необходимо развернуться так, чтобы ударить правым ударом. Это объясняется тем, что мяч находится в воздухе очень долго, а удар справа самый сильный и мощный.



Упражнения настольного тенниса на тренировку точности

После проведения разминочных упражнений следующий блок упражнений в уроке настольного тенниса представляют собой задания на повышения точности удара. Главная их особенность в том, что при выполнении задания есть ведущий и ведомый.

6. «Треугольник накатом справа

Фундаментальное упражнение настольного тенниса. Я считаю, что его следует делать как можно больше, ведь оно задействует как накаты слева и справа так и передвижение вдоль стола. Для выполнения его следует правильно выходить ногами как слева, так и справа.

Ваш партнер проводит разброс мячей вам в левый и правый квадрат. Перед тем как совершить удар следует занять правильно позицию ногами, и уже потом сделать накат. Это еще и отличная тренировка точной подставки для вашего партнера, ведь приходится играть точно по квадратам, потом следует поменяться ролями. Важно четко делить, кто является сейчас ведущим, а кто ведомым – выполняющим упражнение. Если вы разбрасываете мяч влево и право не подставкой, а жестким ударом, то говорить о стабильности выполнения задания не придется. Если вы ведущий сделайте так, что бы на 100% ваш партнер выполнил это задание!

7. «Треугольник накатом слева»

Фундаментальное упражнение для тренировки подставки слева и разброса по углам стола. Выполняется аналогично «треугольнику накатом справа», но только из левого угла.
Напомню еще раз четко делите кто ведущий, а кто ведомый в данном упражнении!

8. «Малый треугольник накатом справа»

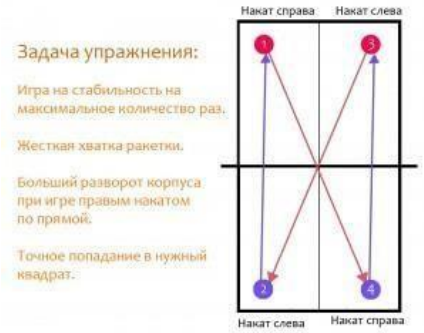
Упражнение выполняется обоими партнерами накатом справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накатом справа в этих точках. Замечал, что основной ошибкой при выполнении данного упражнения является: неправильная постановка ног для удобного удара и «залипание» к столу, что не позволяет правильно сыграть мяч в центре. При игре в центре можно больше разворачивать угол ног, нежели при игре из угла. После игры 5-10 минут идет смена роли ведущего и ведомого.

9. «Малый треугольник накатом слева»

Выполняется игра накатом слева обоими игроками. Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди. Ведомый отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча. Оптимальный диапазон удара слева находится в границах от левого бедра до середины живота. Вот такое маленькое окно для хорошего приема слева. В другом месте рука более зажата и мяч намного сложнее взять. Поэтому не забываем про движение ногами!

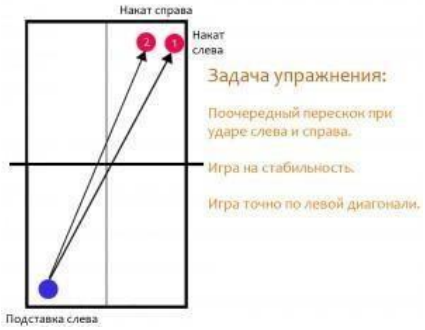
10. «Восьмерка»

Играется в настольном теннисе в двух вариантах. Вариант №1. Вы играете только по прямой накатами, а ваш партнер всегда по диагоналям. И вариант №2. Вы играете только по диагоналям, а партнер по прямой. Суперское упражнение для передвижения у стола, правильного разворота корпуса для удара справа и поочередной работы накатом слева и справа. Это упражнение своего рода «чистка» всех ошибок игрока. Играя его, можно сразу увидеть, что вы меняете хватку при ударе слева и справа, заваливаетесь, прилипаетек столу, недоворачиваете корпус и т.д.



11. «Перескок в левом углу»

Акцент делается на перескоке в левом углу. Ведущий игрок играет всегда слева, тогда как ведомый делает по очереди перескок ногами в левом углу и играет мяч то накатом слева, то справа. Это важное упражнение, потому что на основе его уже появляется первая комбинация настольного тенниса: перескок в левому углу и силовой удар правым накатом по левой диагонали.



Сложные упражнения для настольного тенниса на развитие передвижения

Упражнения повышенной сложности, как правило, используются в конце урока и требуют вариативного передвижения по всему столу.

12.«Веер накатом справа»

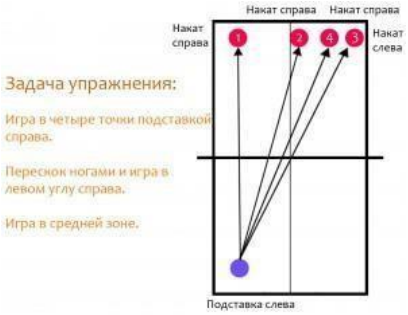
Эффективнейшее упражнение в настольном теннисе, задействующее как передвижение, так и удары слева и справа. Ведущий игрок делает разброс в три точки: правый угол, центр и левый угол. Ведомому необходимо играть по очереди все три точки, где первые две играются накатом справа, а третья накатом слева. Упражнение отлично тренирует передвижение вдоль стола и игру из разнообразных точек.

13. «Веер накатом слева»

Менее распространенное упражнение в теннисе, но эффективное по тренировке. Плюс его в том, что ведущий учится точно проводить разброс по трем точка (правый угол, центр и левый угол). От этого резко повышается защитная техника игры слева.

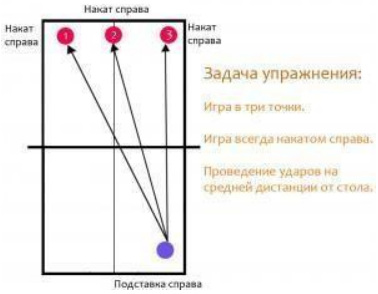
14. «Веер накатом слева с перескоком»

Сложное комплексное упражнение, состоящее из «веера накатом слева» и «перескока слева». Ведущий игрок всегда играет подставкой слева в левом квадрате. Ведомый играет из четырех точек: из правого угла, из центра, слева и опять слева. И опять повторяется серия из четырех ударов. Самая большая сложность по моему опыту, это вернуться в правый угол для наката справа после удара накатом справа из левого угла. Большое расстояние усложняет эту задачу, и для этого можно брать мяч не в ближней зоне, а отпустить его на среднюю дистанцию. Выигрыш времени позволит сыграть успешно.



15. «Веер с игрой только справа»

Модификация стандартного упражнения «веер», где ведущий играет в три точки с правого угла: правый угол, центр и левый угол. Отличие заключается в игре ведомого, который играет всегда справа! Отлично загружает и прокачивает передвижение у стола и накат и топ спин справа! Всем советую. Если вы решили сбросить лишний вес, то делайте его как можно чаще.



16. «Двойной веер»

Сложное упражнение на внимание и передвижение около стола! Ведущий игрок играетвсегда справа в три точки, но по два раза. Точки игры стандартные — это правый угол,центр и левый угол. Сначала ведомый играет два раза правым накатом из правого угла, потом играет в центре сначала правым, потом левым накатом (делается «пересок» в центре), далее в левом углу играет два раза левым накатом. На рисунке показана схема выполнения этого упражнения.

Бадминтон

Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь
«приземлить» волан на стороне противника, и наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.

Упражнение «минутка скорости»

Суть его в том, чтобы с возрастающей скоростью совершать любые движения, которые сможете придумать, то есть научиться двигаться на скорости вообще. Попробуйте **время от времени совершать привычные действия быстрее обычного**: двигаться в толпе, читать вслух, одеваться, заправлять постель и т.п. Засеките, на сколько вас хватит до того момента, когда скорость начнёт падать, и старайтесь с каждым днем увеличивать этот интервал времени. Не злоупотребляйте нагрузками, наращивайте их постепенно, берегите свой сухожильно-мышечный аппарат и сердечно сосудистую систему.

Упражнение «движемся, как в воде»

Делая это упражнение достаточно долгое время, можно качественно проработать все движения тела и, что самое неожиданное, существенно повысить их скорость. Впрочем, неожиданность здесь только на первый взгляд. Рассмотрим простой пример. Два автомобиля выехали из Минска в Хабаровск. Один из них едет строго по маршруту, а второй время от времени отклоняется к местным достопримечательностям. Какой из них приедет раньше? Ответ
очевиден. Но какое же отношение это имеет к бадминтону?Возьмите ракетку и сделайте любое движение очень медленно (одно движение за 15-30 секунд). Вы заметите, что ракетка движется с небольшими рывками, покачиваниями из стороны в сторону. Это и есть ненужные нам микродвижения, отклоняющие наше движение от основного маршрута, а значит, снижающие его скорость. Наличие микродвижений говорит о том, что движение «сырое» и тело не слушается мозг**а. Требуется** проработка на медленной скорости до полного исчезновения микродвижений**.**

Упражнение «успей перехватить»

Берем в руку волан, держим его перед собой, отпускаем, делаем этой же рукой

атакующийвыпад и снова ловим волан этой же рукой. Упражнение можно осваивать поэтапно, потихоньку увеличивая вес предмета. Так можно в течение многих лет повышать собственную скорость, поскольку требования всё время ужесточаются.

Плюс упражнения в том, что здесь невозможно «сачкануть»: либо успел перехватить, либонет.

Упражнение «удар на моргание»

Способствует формированию буквально сверхскорости. Смысл в том, чтобы **успеть коснуться напарника в тот момент, когда тот моргнул**. Напарник моргнул – вы его коснулись. Необходимо научиться укладываться в тот краткий момент, пока его глаза закрыты.

Плюс упражнения еще и в том, что человек моргает неосознанно и хаотично, что будет вносить в ваши тренировки элемент естественности.

Упражнение «успей забрать»

Это упражнение достаточно популярно и часто упоминается в источниках, посвященных боевым искусствам. Ваша задача – **успеть забрать мелкий предмет** (монету, шарик, орех и т.п.) **с ладони партнера, пока тот не сжал ее в кулак**. Для разнообразия рекомендуется менять расположение ладони (выше-ниже, правее-левее), чтобы научиться быстро двигаться в разных направлениях.

Упражнение «два в одном»

На площадке с партнером отрабатываем удар, к примеру, высоко-далёкий. Но **пока партнер делает один удар, мы делаем удар по волану и имитацию второго удара**. Имитацию стараемся делать плавно и технически верно. Следующим этапом могут быть упражнения «три в одном» и т.д.

Волейбол

Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперникатаким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагамии скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббеганиепрепятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега

передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.
Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов.На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.
Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры
«Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).
Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди. двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного (резинового) мяча.
П о д а ч и мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудойи максимальной быстротой.
Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).
Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.
Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумяруками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.
Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подачас максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабейшей рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг
«крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.
Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).
Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжкина одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте

Футбол

Спортивная игра двух команд (по одиннадцати игроков в каждой), состоящая в том, что игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника.

Упражнения с мячом

Контроль мяча – это владение, когда ноги «подружились» с мячом. Именно с контроля начинаются классные финты, обводки и голы. Поэтому если вы новичок, то сначала научитесь вести мяч:

- Внешней частью подъема.
- Внутренней частью подъема.
- Внутренней стороной стопы.
- При ходьбе и легком беге по прямой линии.
- При ходьбе и легком беге восьмеркой.
- При ходьбе зигзагом между фишками.

Сначала попробуйте управлять мячом стоя на месте или при ходьбе. Когда начнет получаться, то увеличьте скорость до легкого бега.
Освойте самое простое жонглирование:

1. Бросьте мяч на землю от уровня груди.
2. Когда мяч подскочит и начнет опускаться, подбросьте его ногой вверх.
3. Поймайте мяч руками на уровне живота.
4. Повторяйте эту схему, меняя ноги, пока не начнет хорошо получаться. Стоя наместе, сделайте самые простые перекаты:

- Катайте мяч от носка к пятке, от пятки к носку.

- Подошвой толкайте мяч от себя и останавливайте его внутренней стороной стопы.
- Катайте мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнююсторону стопы.
- Подошвой тяните мяч за спину и возвращайте его вперед подъемом стопы.
- Подошвой катайте мяч вперед-назад по диагонали.
- Толкайте мяч влево-вправо подошвами обеих ног по очереди.
- Внутренней стороной подъема отведите мяч в сторону и остановите егоподошвой той же ноги.
- Отведите мяч подошвой за спину, повернитесь и остановите его подошвойдругой ноги.
- Отведите мяч подошвой за спину и остановите его подошвой другой ноги, ноуже без поворота.

Легким ударом внутренней стороной левой стопы перекидывайте мяч к правой стопеи обратно. Это называется «переброс мяча», научит маневренности.

Двигайтесь по прямой линии:

- Перекатывая мяч внешними сторонами стоп.
- Перекатывая мяч внутренними сторонами стоп.
- Перекатывая мяч одной ногой – то внутренней, то внешней стороной стопы. Выставьте 6–7 тренировочных фишек по прямой линии на расстоянии друг от другапримерно в один метр. Двигайтесь между фишками, перекатывая мяч:
- Подошвой правой ноги – 2 круга.
- Подошвой левой ноги – 2 круга.
- Внутренней стороной левой стопы – 2 круга.
- Внутренней стороной правой стопы – 2 круга.
- Внутренней стороной то левой, то правой стопы – 2 круга. Когда обойдете фишки, сделайте разворот и ведите мяч обратно. Ведите мяч внутренней стороной подъема:
- По прямой линии длиной в 10–20 метров.
- Легким бегом по прямой линии в 10–20 метров.
- Легким бегом по прямой линии с двумя ускорениями.
- Легким бегом по кругу.
- Легким бегом по кругу с двумя ускорениями.
- Легким бегом по восьмерке. Ведите мяч внешней частью подъема:
- Правой ногой вправо по дуге.
- Левой ногой влево по дуге.

Ударяйте мяч об стену, ловите руками или останавливайте его то внешней, товнутренней стороной подъема каждой ноги.

Одной стопой трижды поменяйте направление мяча, двигаясь по прямой, восьмеркойили по кругу. Делайте это как можно быстрее!

Игра в квадрат

Имеет бесчисленное количество вариаций и уровней в зависимости от подготовки и возраста игроков, — одно из любимых упражнений футболистов. Несколько игроков встают по периметру ограниченной зоны и играют в пас между собой. Внутри зоны есть один или несколько водящих. Их задача — отнять мяч или перехватить передачу. После отбора водящий встает на место игрока, потерявшего мяч.

Игра в футбол с различными заданиями

Такие упражнения, как правило, проводятся в урезанных составах (6 на 6, 7 на 7 и т. д.). Могут быть установлены несколько маленьких ворот. Задача — забить гол в одни из ворот соперника. Данное упражнение развивает скорость мышления. Когда у одних ворот скопилось большое количество игроков, футболисты должны развернуть игру и атаковатьдругие ворота. Футбол в парах Футболисты также делятся на две команды, находят себе пару и берутся за руки. Все перемещения они выполняют вместе. Очень полезное и веселоеупражнение.

Футболисты также делятся на две команды, находят себе пару и берутся за руки. Все

перемещения они выполняют вместе. Очень полезное и веселое упражнение.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях сиспользованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса — 2- 10 кг, гири).

Игровые формы с канатом, координационной лестнице, со скамейками, эстафеты

Эти игровые формы является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развитияскоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу. Дети встают вклетки лестницы друг за другом, через одну клетку, в руках флажки.

1. *И. п. - основная стойка, флажки внизу.*

1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки в стороны;

2 - шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх;3 - шаг левой ногой влево, за пределы клетки, руки в стороны;

4 - шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение. (8 раз).

2. *И. п. - основная стойка, флажки внизу.*

1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью;

2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону;

3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.;

4 -шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, исходное положение. То же по 3-4 раза.

3. *И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу.*

1- шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтяхперед грудью и присесть;

2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, (по 3-4 раза)

4. И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, правую руку в сторону; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы клетки, приставить к правой, правую руку в сторону;

3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, левую руку вверх; 4 -шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, правую руку вверх.

То же в другую сторону (5,6,7) 8 - исходное положение, (по 3-4 раза).

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - прыжком ноги врозь, за пределы клетки, флажки в стороны;2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

6. *Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, «зигзагом» используя координационную (скоростную) лестницу.*

Упражнения в ходьбе:

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу

1. «Обычная ходьба» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.
2. «Лошадка» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногойв первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.
3. «Зебра» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногойв первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.
4. «Крабы» И.п,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спинудержать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнятьупражнение до конца лесенки.
5. «Мышка» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнятьупражнение до конца лесенки.
6. «Рачки» И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держатьпрямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.
7. «Слоник» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,5,6,7.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.

Варианты: 3,4.

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.

Игровые формы на велосипедах, скейтбордах

Колёсное транспортное средство (или спортивный снаряд), приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (крайне редко) через ручные рычаги.**Велосипед:**

Упражнение 1: Сядьте на велосипед, оставив ноги на земле. Потратьте несколько минут на то, чтобы поочерёдно толкать ладонями руль, тянуть его пальцами вверх и назад, сильносжимать его кулаками, переходить в нейтральное состояние едва касаясь руля руками.

Проговаривайте «Ладони», «Пальцы», «Кулаки», «Нейтрально» когда чувствуете, как меняется давление на ваши кисти.

Упражнение 2: Начните медленное движение на вашем велосипеде, описывая восьмёрки,как сидя, так и стоя. Обращайте внимание на то, как меняется давление на ваши кисти. Затем определите, в каких случаях вы давите ладонями, а в каких тянете пальцами руль. Затем постарайтесь найти и сохранять нейтральное положение рук хотя бы на несколько секунд.

Упражнение 3: Повторяйте упражнение 2, но при этом двигайтесь по прямой, перенося весвашего тела, то вперёд, то назад относительно велосипеда.

Упражнение 4: Повторяйте упражнение 2, но при этом двигайтесь стоя, а затем тормозитедо полной остановки. Обращайте внимание на то, как меняется давление на ваши кисти, когда вы зажимаете тормозные рычаги и когда вы останавливаетесь. Стремитесь при этомсохранять нейтральное положение рук.

Упражнение 5: Повторяйте упражнение 2, но при этом двигайтесь по прямой, находясь в атакующей позиции или позиции готовности.

Упражнение 6: Повторяйте упражнение 2, но зафиксируйте ваше переднее колесо, для тогочтобы вы могли стоять на педалях и балансировать в неподвижном состоянии без особого труда. Для этого можно использовать аналог пожарного гидранта (вполне подойдёт любойугол). Используйте ваше тело для баланса и намеренного изменения давления на ваши кисти.

Упражнение 7: Поднимите ваше переднее колесо на любое возвышение, подперев заднее камнем, чтобы не велосипед не скатывался назад. Это нужно для того, чтобы создать позицию подъёма на гору. Делайте это около стены, чтобы было на что опереться. Возьмитесь за руль двумя руками и встаньте на педали, при необходимости опираясь на стену плечом или бедром. Как только вы зафиксируете равновесие, начинайте не спеша перемешать своё тело относительно велосипеда, обращая внимание на давление на ваши кисти, отмечая про себя «Ладони», «Пальцы», «Кулаки», «Нейтрально». Используя своё тело, намеренно старайтесь, чтобы давление было всё время нейтральным.

Упражнение 8: Повторите упражнение 7, но при этом создайте положение спуска с горы. Особое внимание обратите на изменение положения бёдер, чтобы ваши руки могли быть внейтральном состоянии.

Упражнение 9: Для движения выберете тропинку без сильных перепадов высоты, крутыхповоротов и препятствий. Передвигаясь сидя на седле или стоя на педалях, отмечайте для себя, какое именно давление на кисти вы испытываете. Проговаривайте «Ладони»,
«Пальцы», «Кулаки» или «Нейтрально» когда давление меняется. Не старайтесь при этом поддерживать нейтральное положение, а именно фокусируйтесь на изменениях.

Упражнение10: Повторите упражнение 9, но уже на тропе с подъёмами и спусками.

Упражнение 11: Повторите упражнение 9, но на тропе, которая будет уже достаточно сложной для вас. При этом чередуйте прохождение её на вашей максимальной скорости и медленно. Что при этом происходит с вашей возможностью проговаривать «Ладони»,
«Пальцы», «Кулаки», «Нейтрально», когда Вы едете максимально быстро и когда едете медленно? Какой процент времени при этом Ваши руки были в нейтральном положении на подъёмах? Какой процент был на спусках? Когда Вы преодолевали неровности, держали ли Вы руль постоянно сжатым? Как это помогло Вам в освоении правила
«Лёгкие руки, тяжёлые ноги»?

Для следующих упражнений, важно найти пустое плоское место, где не было бы никаких отвлекающих факторов, препятствий, машин, других байкеров, в общем, никого, кто могбы вам помешать. Для чего? Всё очень просто. Некоторые упражнения включают в себя отрыв пальцев от тормозных рычагов во время движения. Чтобы лишний раз не подвергать себя и окружающих опасности, позаботьтесь о месте заранее.

Упражнение 12: Передвигайтесь стоя на педалях по прямой линии. Во время движения наклоняйте велосипед из стороны в сторону, но при этом удерживайте руль по краям ладонями, стараясь при этом практически его не касаться. Это упражнение создано для того, чтобы заставить вас отказаться от использования рук при педалировании стоя.

Упражнение 13: Повторите упражнение 12, но для удержания руля используйте не ладони,а кончики пальцев.

Упражнение 14: Двигайтесь по кругу стоя на педалях. Во время движения пальцами одной руки держитесь за край руля, а пальцы другой руки положите на центр руля. Поворачивайтекак можно медленнее, стараясь снизить скорость до такого предела, что Вам потребуется поставить ногу, если вы сбросите скорость ещё немного.

Упражнение 15: Повторите упражнение 14, но при этом уберите вторую руку с центра руля и при повороте используйте только кончики пальцев одной руки. Постарайтесь почувствовать, как велосипед сам поворачивает руль при повороте. Во время этого упражнения также меняйте положение ног на педалях, переходя из нейтрального положения в атакующую позицию.

Упражнение 16: Если Вы чувствуете себя уверенно при выполнении 15го упражнения, топопробуйте на мгновение оторвать пальцы от руля и почувствовать баланс велосипеда при медленном повороте. Это очень здорово, ощутить, как велосипед сам поворачивает руль при изменении скорости поворота.

Упражнение 17: После выполнения предыдущих упражнений, сделайте несколько быстрых кругов по площадке так, как будто вы едите по тропе, используя при этом все базовые элементы. Но при этом обращайте внимание на то, чтобы ваши руки сохраняли
«нейтральное» положение.

Когда мы катаемся, наша голова часто занята совершенно разными вещами. Иногда мы любуемся пейзажами, когда есть компания, мы смеёмся вместе с друзьями. А иногда эгоберёт верх, и наша голова заполняется пустыми размышлениями. Обращая внимание на руки, и проговаривая «Ладони», «Пальцы», «Нейтрально» можно легко избавиться отвнутреннего диалога, достигая состояния лёгкой медитации.

<u>Скейтборд:</u>

1. **Развороты**

Многие подумают где же Ollie (олли) в этом списке? Но оно будет последним, так как это самый сложный элемент из простых. Также мы берём во внимание то, что вы уже умете ездить на скейтборде и не испытываете трудностей в пушингом (push - толкаться). На скейте можно выделить 4 разворота которые вам предстоит в итоге выучить. Каждый из них может быть сделано как во frontside (лицом вперёд), так в и backside (лицом назад). Они выполняются из стоек regular/goofi, switch, fake, nolle. Научитесь чётко выполнять развороты на 180 из всех стоек и тогда перед вами откроется полноценный мир сёрфинга на скейтборде. После их изучения вы будете в разы увереннее чувствовать себя на доске.

2. **Тик-так**

Этот элемент чем-то похож на разворот, но делается несколько резче и в обе стороны сразу.Тик-так представляет из себя некое подобие работы дворников на автомобиле. Для его выполнения вы должны делать небольшие (до 45 градусов) повороты доски из своей стойки, тем самым набирая скорость или объезжая препятствия.

После обучения этому трюку вы можете отправляться в скейтпарк, чтобы там уже покорятьрадиусные и наклонные разгонки.

3. **Съезды в радиусах и на наклонных разгонках**

Когда ты приехал в скейтпарк, то сразу можешь увидеть обилие всевозможных горок.

Кидаться на них сразу опасно серьёзным падением, поэтому подходи к процессу изученияэтого трюка с умом. Для начала нужно выбрать самые маленькие препятствия и пробоватьзаезжать на них с небольшой скоростью и съезжать. Лучше не начинать сразу со съездов, так как твоё тело ещё не привыкло к удержанию равновесия на спуске. После тренировки въездов можно пробовать съезжать, а также повышать высоту разгонки.Но не лезь на крутые квотерпайпы. Даже профессионалы не всегда могут справиться с такой сложностью радиусов.

4. **Хиппи джамп**

Это часть олли, где только ты прыгаешь над доской, а она катится за тобой по земле. Такой трюк делает над каким-либо трубами или любыми другими препятствиями, под которыми может проехать скейтборд, а ты можешь прыгнуть вверх.

Этот элемент научит тебя уверенно приземляться на катящуюся доску и чувствовать себя уверенно перед какими-то препятствиями.

5. **Олли (ollie)**

Это великий камень преткновения для всех, кто хочет развиваться в скейтбординге дальше.Писать текстовое обучение данному трюку нет смысла, так как на YouTube огромное множество видео, где вы сможете найти обучение данному трюку.

Спешим отметить, что выполнение данного элемента стоит учиться делать сразу на ходах,т.е. в движении. Так вы сэкономите массу времени на дальнейшем переучивании.

6. **Кик флип (kick flip) или удар-переворот**

Это второй трюк, который вы можете начать учиться делать после Олли. Его обучение также лучше вести с помощью видео, но если у вас произошёл какой-то затык и вы не можете доделать его до конца, то просто попросите более опытных райдеров в скейтпаркеподсказать вам и они сразу укажут на ваши ошибки.

7. **Поп шовит (pop-showe it)**

Этот элемент можно разбить на две разновидности: street, это когда доска прокручивается на 180 градусов в горизонтальной плоскости без щелчка и "со щелчком", когда элемент выполняется по всем канонам жанра. Научиться стрит поп шовит легко, так как от вас потребуется только резкая подкрутка доски под собой, а над щелчковым вариантом придётся попотеть.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Личностные результаты:

Обучающийся:

- формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обученияи выполнения образовательной задачи;
- анализирует собственную практическую деятельность;
- видит ценность собственной деятельности;
- критически относится к своим достижениям.

Предметные результаты

Обучающийся:

- получает знания об основных двигательных действиях;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

-определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи;
- формулировать с помощью педагога проблему;
- использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- использовать известные методы сбора и обработки информации;
- подбирать необходимое оборудование для достижения цели;
- использовать приемы продуктивной групповой коммуникации для достижения цели.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять самостоятельно зону своего незнания и планировать деятельность;
- формулировать проблему и предлагать пути ее решения;
- самостоятельно составлять подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- обосновывать использование методов сбора и обработки информации;
- обосновывать выбор необходимого оборудования для достижения цели; - обосновывать причинуудачи/неудачи при организации продуктивной групповой деятельности.

Мотивацией к освоению программы является то, что обучающийся четкоформулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы
«Спортивные игры» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, на улице при игре в городки. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
2.	09			Практика	1	Техническая подготовка. Места занятий. Инвентарь.	Спортивный зал	Наблюдение
3.	09			Практика	1	Техническая подготовка. Развить быстроту.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	09			Практика	1	Упражнения с гимнастической скакалкой. Город и пригород.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	09			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в баскетбол/ стритбол. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
6.	10			Практика	1	Технико- тактические действия игроков обороняющейся команды	Спортивный зал	Наблюдение
7.	10			Практика	1	Технико- тактические действия игроков атакующей команды	Спортивный зал	Наблюдение

8.	10			Практика	1	Двухстороння я игра в баскетбол	Спортивный зал	Игра
9.	10			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в лапта. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
10.	11			Практика	1	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Правила игры «Русская лапта».	Спортивный зал	Соревнования
11.	11			Практика	1	Жесты судьи. Игра в русскую лапту.	Спортивный зал	Соревнования
12.	11			Практика	1	Жесты судьи. Игра в русскую лапту.	Спортивный зал	Соревнования
13.	11			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в пинпонг. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
14.	12			Практика	1	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Спортивный зал	Наблюдение
15.	12			Практика	1	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортивный зал	Наблюдение игра
16.	12			Практика	1	Игра у стола.	Спортивный зал	Зачет
17.	12			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в бадминтон. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
18.	01			Практика	1	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям	Спортивный зал	Наблюдение
19.	01			Практика	1	Тактика парной игры	Спортивный зал	Наблюдение
20.	01			Практика	1	Комбинационная игра	Спортивный зал	Игра
21.	02			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в волейбол. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
22.	02			Практика	1	Тактические действия в нападении	Спортивный зал	Наблюдение
23.	02			Практика	1	Тактические действия в защите	Спортивный зал	Наблюдение
24.	02			Практика	1	Двухстороння я игра в волейбол	Спортивный зал	Наблюдение игра

25.	03			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в футбол. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
26.	03			Практика	1	Техника ведения мяча.	Спортивный зал	Игра
27.	03			Практика	1	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Спортивный зал	Наблюдение игра
28.	03			Практика	1	Техника передачи и отбора мяча.	Спортивный зал	Наблюдение игра
29.	04			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале в игровых формах. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
30.	04			Практика	1	Игра «Догнать соперника»	Спортивный зал	Наблюдение игра
31.	04			Практика	1	Встречи на скамейки	Спортивный зал	Наблюдение
32.	04			Практика	1	Перетягивание палки	Спортивный зал	Игра
33.	05			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, на улице при занятии на велосипедах, скейтборде. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
34.	05			Практика	1	Велосипед. Техника посадки.	Спортивный зал	Наблюдение
35.	05			Практика	1	Техника педалирования	Спортивный зал	Наблюдение
36.	05			Практика	1	Техника старта и стартового разгона	Спортивный зал	Зачет

Комплекс организационно-педагогических условий. Система контроля результативности программы

Условия реализации программы: отдельный зал для спортивных игр, необходимое оборудование и инвентарь.

Формы аттестации - контрольные испытания (оценка индивидуальных качеств общей и специальной подготовки); контрольные игры и соревнования (оценка командных действий, взаимодействие игроков).

Тестирование физической подготовленности (в форме сдачи нормативов) учащихся проводится: в сентябре (входной контроль), в декабре (промежуточный контроль) и итоговая аттестация в мае (итоговый контроль в виде теоретического теста). Оно включает в себя систему критериев, показателей и технологий отслеживания образовательных результатов каждого учащегося.

Заводится индивидуальная карта развития физических способностей учащегося, где отражаются данные общей и специальной физической подготовленности по каждому виду спорта, результаты теоретического тестирования.

Результат, предъявляемый обучающемуся, не всегда является объективным. Обладая индивидуальной техникой, не всегда есть возможность продемонстрировать ее игровой и соревновательной деятельности, многое зависит от партнеров по команде и соперников. Признание субъективности и относительности подготовки обучающегося - руководящий

принцип в планировании, диагностике и оценке его образовательных достижений.
Воплощение этого принципа предусматривает рефлексивный анализ учащимися своей деятельности, когда им предлагается, ответить на вопросы типа: «Что получилось и что нет?», «Что я понял и чему научился?», «Что явилось для меня новым?», «Какие возникали у меня трудности, как я их преодолевал?». Ответы обучающегося на подобные вопросы дают представление о степени его заинтересованности, о внутренней мотивации. Одно лишь внешнее выражение результатов деятельности может не отражать адекватных внутренних изменений обучающегося.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей (входной контроль) и специальной физической спортивной подготовки.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Общефизическая физическая подготовка

№ п/п	*Тест*	*Мальчики*	*Девочки*
1	Бег 30 м, сек	4,9	5,0
2	Бег 20 м с ведением мяча, сек	11,4-10,4	12,2-11,2
3	Прыжки в длину с места, см	130 – 150	120 – 140
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8	8 – 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 – 5	10 – 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
10	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	9,5	7,5

Специальная подготовка волейболиста

№	*Содержание требований (вид испытаний)*	*пол*	*Оценка*		
			н	***с***	***в***
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	юн.	12	14	16
		дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	юн.	10	12	14
		дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	юн.	11	15	20
		дев.	8	12	17
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	юн.	5	10	15
		дев.	3	6	10
5	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	юн.	3	4	5
		дев.	3	4	5
6	Нижние передачи над собой	юн.	10	15	20
		дев.	8	13	18
7	Верхние передачи над собой	юн.	15	20	25
		дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Специальная подготовка баскетболиста

№	*Содержание требований (вид испытаний)*	*пол*	*Оценка*		
			н	***с***	***в***
1	«Змейка» с ведением мяча 2х15 м/сек	юн.	11,0	10,5	10,0
		дев.	12,0	11,5	11,0
2	«Челночный бег» с ведением мяча 3х10 м/сек	юн.	9,2	8,9	8,6
		дев.	9,4	9,2	9,0
3	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	юн.	3	4	5

		дев.	3	4	5
4	Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	юн.	3	4	5
		дев.	3	4	5
5	Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	юн.	17	18	19
		дев.	16	17	18
6	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 90 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество)	юн.	11	13	15
		дев.	10	12	14
7	6 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	юн.	2	3	4
		дев.	2	3	4

Специальная подготовка футболиста

Содержание обязательной технической программы:

1.) Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

2.) Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ в ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

3.) Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстояни 1-2 м от этой линии ставятся стойки, на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

4.) Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ноге, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Специальная подготовка игрока в бадминтон

Развиваемые физические качества	*Юноши*	*Девушки*
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Специальная подготовка игрока в лапту

	Контрольные упражнения (тесты)	*Показатели*
1	Бег 20 м с хода, с	2,16-2,18
2	Бег 55 м по движению, с	7,44-7,45
3	Бег 110 м по движению, с	14,5-14,7
4	Полная перебежка 2х55 м, с	15,4-15,5
5	Полная диагональная перебежка, с	17,9-18,0

6	Полная перебежка с удара, с	15,5-16,3
7	Челночный бег 3х20 м, с	11,57-11,6
8	Прыжок в длину с места, м	2,48-2,79
9	Тройной прыжок с места, м	7,32-8,17
10	Десятикратный прыжок с места, м	25,88-27,99
11	Подтягивание из виса на перекладине, раз	14-15
12	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	16,6-18,8
13	Метание мяча весом 150 г на дальность, м	59,0-70,0
14	Тест на быстроту передач и ловлю мяча, с	5,88-5,9
15	Тест на точность в передачах мяча, раз	19-22
16	Тест на скорострельность в передачах, с	11,5-11,7
17	Удар снизу «свеча» – 10 попыток, раз	5-7
18	Удар сбоку «свеча» – 10 попыток, раз	6-7
19	Удар сбоку «дальний» – 10 попыток, раз	6-8
20	Удар «свеча» – длительность полета мяча, с	4,7 - 5,3
21	Удар сбоку на дальность полета мяча, м	51,9-62,5

Специальная подготовка игрока в пинпонг

	Тест	*Низкий*	*Средний*	*Высокий*
1	Дальность отскока мяча, м	4,55 - 5,55	5,6 - 6,45	6,46 - 7,45
2	Бег по «восьмёрке», с	32-27	26-21	20-16
3	Бег вокруг стола ,с	24-20	19-18	17-15
4	Перенос мячей, с	44-35	34-31	30-25
5	Отжимание от стола, раз/мин	36-45	46-55	56-68
6	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	75-95	96-115	116-140
7	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	35-53	54-73	74-90
8	Прыжки в длину, см	115-150	151-190	191-220
9	Бег 60 м, с	11,9-0,9	10,9-10,14	10,1-9,14
10	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	21-27	28-34	35-50
11	Набивание мяча ладонной / тыльной стороной ракетки, раз	70-85	86-99	100-150
12	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, раз	60-75	76-89	89-140

Специальная подготовка игрока в городки

№	*Упражнение*	*Оценка*	*Кол-во попыток*	*10 лет*	*11 лет*	*12 лет*	*13 лет*	*14 лет*	*15 лет*	*16 лет*	*17 лет*	*18 лет*
1.	Выбивание трех городков (ширина -80см).	***5*** ***4*** ***3*** ***2***	*10*	16 13 10 8	18 15 12 10	20 17 14 12	22 19 16 14	25 22 18 14	18 15 11 9	20 17 13 11	22 19 15 12	24 21 17 14
2.	Выбивание трех последовательно установленных городков (интервал-1 м)	***5*** ***4*** ***3*** ***2***	*10*	16 15 12 10	18 17 13 11	21 18 14 12	24 21 17 13	27 24 20 16	19 16 13 10	22 19 16 12	25 22 19 14	27 24 21 16
3.	Выбивание правого и левого «бортов» фигуры «Письмо»	***5*** ***4*** ***3*** ***2***	*2 х 5*	13 10 8 6	14 12 9 7	15 13 10 8	17 14 11 9	18 15 12 10	13 11 9 7	15 12 10 8	16 14 12 9	17 15 13 10

4.	Выбивание штрафного городка	***5*** ***4*** ***3*** ***2***	*10*	4 3 2 1	5 4 3 1	6 5 3 2	7 6 4 2	8 6 5 3	4 3 2 1	5 4 3 1	6 4 3 2	7 5 4 3
5.	Выбивание «связки» от фигуры «Часовые»	***5*** ***4*** ***3*** ***2***	*10*	10 8 6 4	11 9 6 5	11 9 7 6	12 10 8 7	13 11 9 7	13 11 9 8	14 12 9 8	15 12 10 8	15 13 10 9
Без штрафной зоны					С полукона 6,5 метров				1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона			

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ

Для достижения целей в процессе реализации программы «Спортивные игры»используются здоровье сберегающие **технологии**.

Под здоровье сберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий,

проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровье сберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка.

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Необходимое количество**
		Основная школа
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1	ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего и среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д
1.4	Учебник по физической культуре	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**	
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г
2.2	Стенка гимнастическая	Г
2.3	Скамейки гимнастические	Г
2.5	Стойки волейбольные	Г
2.6	Сетки волейбольные	Г
2.10	Перекладина гимнастическая	Г
2.12	Скакалка гимнастическая	Г
2.14	Комплект матов гимнастических	Г
2.15	Аптечка медицинская	Д

2.17	Мячи баскетбольные	Г
2.18	Мячи волейбольные	Г
2.23	Мячи набивные (1 кг)	Г
2.24	Мячи малые (теннисные)	Г
2.25	Бадминтон (комплект)	Г
2.26	Велосипед	Г
2.27	Скейтборд	Г
2.28	Городки (комплект)	Г
2.39	Сетки для переноса мячей	Г
2.40	Стеллажи для хранения мячей	Г
2.41	Секундомер	Д
2.42	Насос для накачивания мячей	Г
2.43	Рулетка измерительная	Г
2.44	Жилетки игровые с номерами	Г

Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.
В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.
Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципесовместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся саминаходили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно- тренировочных.
Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют иотдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры,игровые ситуации, жесты судей.
Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.
Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения,наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретныепредставления об изучаемых действиях.
Практические методы:
- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленныхместах(станциях).

Материально- технические средства обучения
- Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующаясистема обозначений:
- **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемостикласса);
- **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающихнесколько учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Инструктивно-методическое письмо «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города» (ДО №5429/16 от 14.09.2016).
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 №229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».
6. Постановление Администрации города от 13.12.2013 №8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на 2014-2020 годы» (с изменениями).

Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2018 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. Предигер, А. В. Праздник баскетбола: Физкультурно-оздоровительное мероприятие / А. В. Предигер // Начальная школа. – 2018. – № 4. – С. 53–56.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: в 2 ч. Ч. 1: учеб. пособие для сред. проф. образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020.
4. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 285 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020.
6. Варламова Л.Р. Формирование представлений младших школьников об игре баскетболс применением альтернативной педагогической технологии «шесть шляп» / Л.Р. Варламова, В.И. Яковлева // Сфера знаний: вопросы современного этапа развития научной мысли - Казань, 2018. - С. 57-61.
7. Михеева Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примереигры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019. - № 6 (45). - С. 78-81.
8. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с
9. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
10. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
12. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
13. Зверева Е.Л. Роль физической культуры в сохранении здоровья школьников // Новойшколе – здоровые дети: сб. материалов 7 Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж,2022. – С. 103-105.

Литература для учащихся:

1. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 111 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 126 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2019
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.216 с.

Интернет – ресурсы

www.it-n.ru Сеть творческих учителей

http://www.bibliotekar.ru библиотека

http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура Сообщество

взаимопомощи учителей, физическая культура.

http://www.uchportal.ru Учительский портал.

http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990 Информационный сайт.