

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чарышская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
Руководитель МС *Решетникова РА*  
*Решетникова РА*  
Протокол № 1  
от «26» 08 2022г.

«Согласовано»  
Замдиректора школы по  
УВР *Решетникова РА*  
«29» 08 2022г.

«Утверждаю»  
Директор школы *Е.В. Курдюкова*  
Е. В. Курдюкова  
Приказ № 118  
От «30» авг 2022г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

**«ШКОЛА МЯЧА»**  
**(внеурочная деятельность школьников**  
**10 – 11 класс)**

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Лунин Сергей Владимирович

Чарышское, 2022 г.

## Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приёмы, тактические действия и собственно спортивные игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа последовательно решает следующие основные **задачи**:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- развитие основных физических качеств.
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и лапты и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на осознанной необходимости их соблюдения.

Курс занятий рассчитан на пять лет (5 – 9 класс)– по 34 часов ежегодно (1 академических часа в неделю)

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности «Школа мяча» включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История развития избранного вида спорта», «Техника безопасности на занятиях избранного вида спорта» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории развития баскетбола, волейбола, лапты, настольного тенниса, правилах соревнований по данным видам спорта, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых

видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, координации и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Формы организации:**

- внеурочные занятия (вторая половина дня);
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала *рабочей программы внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности «Школа мяча»* оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Ожидаемые результаты.**

**Обучающиеся научатся:**

Играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**Должны знать:**

□ особенности развития избранного вида спорта;

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;

**Должны уметь:**

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
5 класс (34 часа)**

№ раздела	Разделы (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3	Волейбол	10	<a href="https://ypok.pf/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html">https://ypok.pf/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html</a>
4	Лапта	10	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html">https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html</a>



5	Настольный теннис	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/</a>
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
7	Подвижные игры	В процессе занятий	

### 6 класс (34 часа)

№ раздела	Разделы (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/</a>
3	Волейбол	10	
4	Лапта	10	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html">https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html</a>
5	Настольный теннис	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/</a>
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
7	Подвижные игры	В процессе занятий	

### 7 класс (34 часа)

№ раздела	Разделы (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/</a>
3	Волейбол	10	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/urok-">https://videouroki.net/razrabotki/urok-</a>

			<a href="http://fizichieskoi-kul-tury-v-7-klassie-razdiel-volieibol.html">fizichieskoi-kul-tury-v-7-klassie-razdiel-volieibol.html</a>
4	Лапта	10	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html">https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html</a>
5	Настольный теннис	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/</a>
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
7	Подвижные игры	В процессе занятий	

### 8 класс (34 часа)

№ раздела	Разделы (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/</a>
3	Волейбол	10	<a href="https://infourok.ru/cikl-urokov-voleybol-klass-1667341.html">https://infourok.ru/cikl-urokov-voleybol-klass-1667341.html</a>
4	Лапта	10	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html">https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html</a>
5	Настольный теннис	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/</a>
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
7	Подвижные игры	В процессе занятий	

### 9 класс (34 часа)

№	Разделы (модули), темы	Количество	ЦОР
---	------------------------	------------	-----

раздела		о часов	
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/</a>
3	Волейбол	10	<a href="https://infourok.ru/ikl-urokov-voleybol-klass-1667341.html">https://infourok.ru/ikl-urokov-voleybol-klass-1667341.html</a>
4	Лапта	10	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html">https://multiurok.ru/index.php/files/lapta-pravila-ighry.html</a>
5	Настольный теннис	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/</a>
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
7	Подвижные игры	В процессе занятий	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Первый год обучения 5 класс

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. Основы знаний. История развития баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение

подвижных игр и игровых заданий. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч - капитану»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Основы знаний. История развития волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол – игра для всех.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая лапта», «Пионербол»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## **ЛАПТА**

1. Основы знаний. История развития «Лапты». Терминология игры русская «Лапта». Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

2. Специальная подготовка. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Жонглирование малым мячом, мячом и битой, осаливание, перебежки, удары битой справа и слева, бег с остановками и изменением направления.

Подвижные игры: «Бой с тенью», «Охота на волка», «Охота на зайцев», «Смелый прорыв», «Перемена мест», «Борьба в квартетах»

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. Основы знаний. История развития настольного тенниса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

2. Специальная подготовка. Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения, подводящие к освоению техники настольного тенниса: упражнения с мячом и ракеткой, подбивания мяча, удержание мяча на ракетке, катание, бросание и ловля мяча. Удары с отскоком: удар толчком слева с отскоком на месте, срезка справа с отскоком и слева с отскоком на месте. Удары с перемещением вперед (назад) и без перемещения. Сочетание ударов. Работа ног при ударах слева и права.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 класс)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. Основы знаний. Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Основы знаний. Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Пионербол»

## **ЛАПТА**

1. Основы знаний. Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

2. Специальная подготовка. Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. Основы техники и тактики игры. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные игры.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. Основы знаний. Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

2. Специальная подготовка. Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Удары: откидкой справа (слева), срезкой справа (слева), слета, наката. Подготовительные удары для подачи (подброс мяча при подаче, баланс при подаче). Подача и прием подачи. Тестирование теннисных умений (школа ударов).

Подвижные игры: «Курочки», «Гонки с мячами», «Салют», соревновательные игры со счетом.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7 класс)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. Основы знаний. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Основы знаний. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

## **ЛАПТА**

1. Основы знаний. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

2. Специальная подготовка. Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне по схеме «треугольник» (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. Основы техники и тактики игры. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. Основы знаний. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

2. Специальная подготовка. Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета и сменой направлений. Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезы в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Тестирование теннисных умений (школа направления ударов, школа управления мячом)

Подвижные игры: «Зевака», игровые задания. Соревновательные игры по упрощенным правилам.

## **ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (8 класс)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **БАСКЕТБОЛ**



1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### **ЛАПТА**

1. Основы знаний. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

2. Специальная подготовка. Имитация в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» (1,5 минуты), имитация ударов слева и справа с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1,5 минуты, имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне (на количество повторений за 1,5 минуты). Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за 1,5 минуты. Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 минуту). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

3. Основы техники и тактики игры. Удар мяча на дальность. Удары битой справа и слева, сверху и снизу. Совершенствование передачи и ловли мяча. Выполнение ударов по различным квадратам.

Двухсторонняя игра.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. Основы знаний. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

2. Специальная подготовка. Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета и сменой направлений. подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезы в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Атакующий удар. Тестирование теннисных умений (школа закрытых тактических комбинаций)

Подвижные игры: «Мишка на льдинке», «Космонавты», игровые задания. Соревновательные игры по основным правилам.

## **ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (9 класс)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. Основы знаний. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Основы знаний. Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя и верхняя прямая подача. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Двухсторонняя игра по основным правилам.

## **ЛАПТА**

1. Основы знаний. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

2. Специальная подготовка. Имитация в 3-хметровом квадрате по схеме «восьмерка» (2 минуты), имитация ударов слева и справа с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 минуты, имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне (на количество повторений за 2 минуты). Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за 2 минуты. Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 минуту). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

3. Основы техники и тактики игры. Удар мяча на дальность. Удары битой справа и слева, сверху и снизу. Совершенствование передачи и ловли мяча. Выполнение ударов по различным квадратам.

Двухсторонняя игра.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. Основы знаний. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

2. Специальная подготовка. Совершенствовать удары срезкой и накатом с контролем траектории полета и сменой направлений. Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезки в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Атакующий удар. Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Тестирование теннисных умений (школа открытых тактических комбинаций).

Соревновательные игры по основным правилам в командно – личном формате.