

### **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

Дополнительная образовательная программа объединения «Факел» составлена в соответствии с:

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

«Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Программа физкультурно-спортивного клуба «Факел», направлена на поддержание здорового образа жизни учащегося. Состоит из трёх модулей: баскетбол, волейбол, фитнес. У учащегося есть выбор пройти обучение в модуле параллельно либо последовательно.

Программа способствует укреплению здоровья, повышению и поддержке оптимального уровня физического и умственной работоспособности. Прививает необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта. Развивает ловкость, выносливость, быстроту реакции.

Модуль фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модуль волейбол и баскетбол включают в себя теоретические и практические части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части углубленно изучаются технические приёмы и тактические комбинации.

В результате освоения программы у учащихся укрепится здоровье, выносливость, внимание, быстрота реакции, что позволит им адаптироваться в современном ритме жизни.

Программа для обучающихся 1-9 классов разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе, но представляет собой более углублённый и расширенный его вариант. Программа рассчитана на возрастную группу 7-15 лет.

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность и значимость:** в результате освоения программы у учащихся укрепится здоровье, выносливость, внимание, быстрота реакции, что позволит им адаптироваться в современном ритме жизни.

**ЦЕЛЬ** программы: Формирование здорового образа жизни учащегося через работу ШСК "Факел".

**Задачи:**

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

**1. *Оздоровительные задачи :***

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

**2. *Образовательные задачи:***

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол и волейболе;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся, а так же красоты и грации движений.
- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

**3. *Воспитательные задачи:***

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Отличительные особенности программы**

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

Программа по **волейболу** рассчитана на четыре года обучения, данная программа рассчитана на четыре группы.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

- 1 год обучения .
- 2 год обучения
- 3 год обучения
- 4 год обучения

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, всего 2 часов в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 72 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Уровень программы** – базовый.

Программа по **баскетболу** рассчитана на четыре года обучения.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, всего 2 часов в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 72 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Уровень программы** – базовый.

- 1 год обучения
- 2 год обучения
- 3 год обучения
- 4 год обучения

Программа по **фитнес - аэробике** рассчитана на четыре года обучения, данная программа рассчитана на две группы.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

- 1 год обучения
- 2 год обучения
- 3 год обучения
- 4 год обучения

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, всего 2 часа в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 72 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Уровень программы** – базовый.

Состав группы постоянный. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах

- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям

***Формы организации двигательной деятельности кружка:***

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют определить уровень спортивных достижений, посещающих кружок;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Фитнес.

- Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения.
  - Раздел 2. Классическая аэробики. Практическая часть.
  - Раздел 3. Стретчинг.
  - Раздел 4. Интервальная тренировка.
  - Раздел 5. Степ-аэробика
  - Раздел 6. Образно-сюжетные игры.
- Баскетбол.
- Раздел 1. Общая физическая подготовка
  - Раздел 2. Специальная подготовка
  - Раздел 3. Техническая подготовка
  - Раздел 4. Тактическая подготовка
  - Раздел 5. Инструкторская практика
  - Раздел 6. Контрольные игры и соревнования
  - Раздел 7. Контрольные испытания

### Волейбол.

- Раздел 1. Основы знаний
- Раздел 2. Техничко-тактические приемы
- Раздел 3. Передачи
- Раздел 4. Нападающий удар
- Раздел 5. Блокирование
- Раздел 6. Комбинированные упражнения
- Раздел 7. Учебно-тренировочные игры.
- Раздел 8. Судейство

### Баскетбол

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.

Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

**Технические умения:** Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками из - за головы. Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча на грудь, над головой, высоко летящего мяча. Бросок мяча двумя руками из за головы, от груди, одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Вбрасывание мяча. Выбивание мяча. Приемы игры в защите. Специальные приемы и комбинации. Эстафеты.

**Тактические знания:** Индивидуальная тактика. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Правила игры. Баскетбольная терминология.

**Физическая подготовка:** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития реакции. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Факел» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития.

УУД

### **Фитнес.**

Знать:

- правила техники безопасности;
- понятие фитнес;
- понятие фитнес-аэробика;
- понятие Стретчинг;
- понятие Степ-аэробика.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- владеть чувством ритма;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.

### **Баскетбол, волейбол.**

Знать:

- понятие "Техника игры";
- понятие "Тактика игры";
- правила игры.

Уметь:

- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;

Иметь:

- первичные навыки судейства.

**Материально-техническое обеспечение** –

- Спортивный зал;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- скакалки;
- обручи;
- коврики для занятий
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- колонки.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Волейбол

Рассматривая формирование физической грамотности как единство теоретических знаний и практических умений и навыков, программа предлагает методику совершенствования игры в волейбол. Основной формой работы является практика, поэтому в программе большая часть времени отводится тренировкам, коллективным играм, соревнованиям.

#### **Ожидаемые результаты.**

##### **1-й год обучения:**

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

##### **2-й год обучения:**

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

##### **3-й год обучения:**

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

##### **4-й год обучения:**

1. В совершенстве владеть приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. В совершенстве уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

**Результатом** совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к

систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала. Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

**Методическое обеспечение программы.**

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;
- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

**Основная форма занятий** – игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

**Средства обучения игре в волейбол** – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

**Учебно-тематический план программы.**

**Первый год обучения.**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	10	1	9
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	10	1	9
3.	Приём мяча снизу двумя руками.	10	1	9
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	10	1	9
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	6	1	5
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	10	1	9
7.	Двусторонняя игра	16	2	14
	<b>Итого</b>	72	8	64

**Второй год обучения.**

<i><b>T</b></i>				
<b>2.</b>	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	10	1	9
<b>3.</b>	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	10	1	9
<b>4.</b>	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	10	1	9
<b>5.</b>	Одиночное блокирование мяча	10	2	8
<b>6.</b>	Нападающий удар.	10	2	8
<b>7</b>	Учебная игра	12	2	10
	<b>Итого</b>	72	10	62

**Третий год обучения.**

<i><b>№ п/п</b></i>	<i><b>Содержание</b></i>	<i><b>Количество часов</b></i>	<i><b>Теория</b></i>	<i><b>Практика</b></i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	9	1	8
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	9	1	8
3.	Групповое блокирование мяча	9	1	8
4.	Подача мяча через сетку сверху	9	1	8
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	9	1	8
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	9	1	8
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	9	1	8
8.	Учебно-тренировочная игра	9	1	8

	<b>Итого</b>	72	8	64
--	--------------	----	---	----

#### Четвёртый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	9	1	8
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	9	1	8
3.	Групповое блокирование мяча	9	1	8
4.	Подача мяча через сетку сверху	9	1	8
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	9	1	8
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	9	1	8
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	9	1	8
8.	Учебно-тренировочная игра	9	1	8
	<b>Итого</b>	72	8	64

#### Содержание программы.

##### 1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

## **2 год обучения**

1. Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

### **3 год обучения.**

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и

передачи мяча.

### 3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

### 4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

### 5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

### 6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### 7. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

### 8. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

### 9. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

### 10. Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### 11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

#### **4 год обучения.**

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.

13. Соревновательная подготовка.

### Календарно - тематическое планирование 1-2 года обучения.

№	тема	Кол-во часов	дата 1 года обучения	Дата 2 года обучения
1	Инструктаж по Т.Б на занятиях по волейболу. Общая физическая подготовка. Учебная игра.	2		
2	Понятие о технике и тактике игры. Учебная игра.	2		
3	Техника выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра.	2		
4	Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2		
5	Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи. Учебная игра.	2		
6	Отработка изученных подач. Учебная игра.	2		
7	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом. Учебная игра.	2		
8	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом. Учебная игра.	2		
9	Прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра.	2		
10	Прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра.	2		

11	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Учебная игра.	2		
12	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Учебная игра.	2		
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке через голову. Учебная игра.	2		
14	Техника выполнения нападающего удара. Учебная игра.	2		
15	Техника выполнения нападающего удара, правой и левой рукой. Учебная игра.	2		
16	Ознакомление с техникой постановки одиночного блока. Учебная игра.	2		
17	Ознакомление с техникой постановки группового блока. Учебная игра.	2		
18	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
19	Отработка группового блокирования. Учебная игра.	2		
20	Отработка одиночного блокирования. Учебная игра.	2		
21	Групповое блокирование. Учебная игра.	2		
22	Комбинированные упражнения. Учебная игра.	2		
23	Комбинированные упражнения подача-передача. Учебная игра.	2		
24	Комбинированные упражнения подача-передача-нападающий удар. Учебная игра.	2		
25	Комбинированные упражнения передача-нападающий удар-передача. Учебная игра.	2		
26	Комбинированные упражнения передача-нападающий удар-передача(игра в защите). Учебная игра.	2		
27	Комбинированные упражнения передача-нападающий удар-передача.	2		
28	Комбинированные упражнения. Учебная игра.	2		

29	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Учебная игра.	2		
30	Учебная игра.	2		
31	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа. Учебная игра.	2		
32	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Учебная игра.	2		
33	Учебная игра. Учебная игра.	2		
34	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа. Учебная игра.			
35	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Учебная игра.	2		
36	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Учебная игра.	2		

**Календарно-тематическое планирование 3-4 года обучения.**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>дата 3 года обучения</b>	<b>дата 4 года обучения</b>
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2		
2	Техника верхних передач. Игра	2		
3	Техника нижних передач. Игра	2		
4	Групповые упражнения. Игра	2		
5	Упражнения в движении. Учебная игра	2		
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2		
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2		
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	2		
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		

11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2		
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2		
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2		
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2		
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2		
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2		
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2		
26	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2		
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2		
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2		
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		

31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2		
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2		
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2		
35	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2		
36	Сочетание одиночного и группового блокирования. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. Учебная игра.	2		

*Литература для учителя:*

1. Белич С. Подача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. Железняк Ю. Слущкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.
5. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003

**Баскетбол**  
**Содержательный раздел**  
**Учебно-тематический план программы.**

<b>Программный материал</b>		<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучени я</b>	<b>3 год обучения</b>	<b>4 год обучения</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1	1	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1			
3	Режим и питание спортсмена.	1		1	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1			
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1	1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.			1	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1	Развитие силы	2	1	2	2
2	Развитие быстроты	5	1	5	5
3	Развитие выносливости	5	1	5	5
4	Развитие ловкости	5	1	5	5
5	Развитие гибкости	3	1	3	3
<b>Техническая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
1	Стойки баскетболиста	3	2	3	3

2	Перемещения по площадке	4	2	4	4
3	Ведение мяча	4	2	4	4
4	Передачи мяча	3	2	3	3
5	Броски по кольцу в прыжке	4	2	4	4
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	4	2	4	4
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
1	Групповые действия в нападении	5	4	9	9
2	Командные действия в нападении	6	4	6	6
3	Групповые действия в защите	5	4	5	5
4	Командные действия в защите	6	3	6	6
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 1.1.Содержание учебного плана

Общая направленность программы по баскетболу проходит в несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
  - планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
  - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
  - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки. Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

## 1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной

тактическая подготовка спортсмена.	тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка**

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий и четвертый год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

### **2. Специальная физическая подготовка**

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

### **3. «Тестирование и контрольные испытания»**

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов.

Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

## 1-й год обучения

### **1. Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Режим питания спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

### **2. Общая физическая подготовка .**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

### **Подвижные игры.**

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь

от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

### **3. Техническая подготовка**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### **4. Тактическая подготовка .**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### **5. Тестирование, контрольные испытания**

### **6. Участие в соревнованиях**

## **2-й год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### **2. Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

### **Круговая тренировка.**

#### **Подвижные игры.**

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков за- щищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке.

Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегает, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **3. Техническая подготовка**

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с из-

менением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

#### **4. Тактическая подготовка**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

#### **5. Тестирование, контрольные испытания .**

#### **6. Участие в соревнованиях**

### **3 - й год обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

#### **2. Общая физическая подготовка**

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

### **Круговая тренировка.**

#### **Подвижные игры.**

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч.

«Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегает, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **3. Техническая подготовка**

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

### **Круговая тренировка.**

#### **Подвижные игры.**

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник

контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

#### **Учебно-тренировочная игра.**

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

#### **4. Тактическая подготовка**

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

#### **5. Тестирование, контрольные испытания. Участие в соревнованиях.**

### **4 - й год обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

#### **4. Общая физическая подготовка**

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

### **Круговая тренировка.**

#### **Подвижные игры.**

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч.

«Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **5. Техническая подготовка**

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

### **Круговая тренировка.**

#### **Подвижные игры.**

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

6. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

7. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

8. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

9. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

10. Игра 2x2, 3x3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

### **Учебно-тренировочная игра.**

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

### **6. Тактическая подготовка**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная, двухсторонняя игра. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### **7. Тестирование, контрольные испытания**

### **8. Участие в соревнованиях.**



### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (баскетбол)

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов в неделю	Дата проведения
1.	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости.		
2.	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра.		
3.	Обучение техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.		
4.	Обучение техники остановки. Остановка шагом, прыжком. Развитие прыгучести. Учебная игра		
5.	Обучение передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.		
6.	Обучение техники ловли мяча. Ловля мяча над головой, на уровне груди, катящегося мяча, мяча с отскоком. Развитие выносливости учебная игра.		
7.	Обучение техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
8.	Обучение техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.		
9.	Обучение техники поворотов. Повороты на месте. Повороты- передачи мяча. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.		
10.	Обучение техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра.		
11.	Обучение техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра.		
12.	Обучение техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		

13	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра.		
14	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.		
15	Обучение техники подбора мяча от щита. Тактические действия. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
16	Совершенствование передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.		
17	Совершенствование техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра.		
18	Обучение техники защиты. Защита по периметру, индивидуальная защита. Развитие силы. Учебная игра.		
19	Совершенствование техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
20	Обучение техники броска мяча после ведения. Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
21	совершенствование техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.		
22	Тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра.		
23	Обучение техники штрафного броска. Постановка рук. Толчок мяча. Амплитуда полета мяча. Развитие силы. Учебная игра.		
24	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.		
25	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.		
26	Совершенствование техники остановки. Остановки прыжком. Остановка и бросок. Развитие выносливости. Учебная игра.		
27	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках, восьмёрках. Работа с набивными мячами. Учебная игра.		
28	Совершенствование техники ловли мяча. Ловля и бросок. Ловля мяча одной рукой. Развитие выносливости. Учебная игра		

29	Совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра.		
30	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
31	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с ускорением, спиной вперед. Развитие выносливости. Учебная игра.		
32	Совершенствование техники поворотов. Уход от защиты. Повороты при ведении. Повороты на бросок. Развитие выносливости. Учебная игра.		
33	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра.		
34	Совершенствование техники защиты. Защитные стойки. Защита по периметру. Индивидуальная защита. Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.		
35	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы работа. Учебная игра.		
36	Совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.		
37	Совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком от щита. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
38	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.		
39	Совершенствование техники защиты. Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита от центра площадки. Развитие выносливости. Учебная игра.		
40	Совершенствование техники защиты. Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита сразу после забитого мяча (прессинг). Развитие выносливости. Учебная игра.		
41	совершенствование техники нападения. Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия.		
42	Совершенствование техники штрафного броска. Постановка рук, ног при броске. Траектория полета. Развитие выносливости. Учебная игра.		

43	Совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра.		
44	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
45	Совершенствование техники броска со средней дистанции с пяти точек. Развитие силы. Учебная игра		
46	Подвижные игры. Совершенствование техники защиты (треугольник игрок – кольцо – мяч). Развитие выносливости. Учебная игра.		
47	Совершенствование техники передач и бросков мяча в движении. Учебная игра.		
48	Совершенствование техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра.		
49	Совершенствование техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
50	Совершенствование тактики защиты. Защитник против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в корзину. Учебная игра.		
51	Совершенствование техники защиты. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Способы передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра.		
52	Совершенствование техники ведения мяча, броска в кольцо. Баскетбольные эстафеты.		
53	Совершенствование техники защиты. Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра.		
54	Совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра.		
55	Совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.		
56	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		

57	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.		
58	Совершенствование техники ведения с переводами (под ногой; по «восьмёрке»; с изменением высоты отскока переключая кубики) и передач мяча во встречных колоннах. Учебная игра.		
59	Совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком с щитом. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
60	Тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра.		
61	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.		
62	Совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра.		
63	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра.		
64	Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, броски кольцо, ведение мяча, финты. Учебная игра.		
65	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра.		
66	Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Учебная игра.		
67	Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Учебная игра.		
68	Совершенствование техники нападения и защиты. Товарищеская игра.		
69	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Развитие общей выносливости.		
60	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.		

61	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.		
62	Обучение техники броска мяча после ведения. Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
63	Ведение мяча. Двойной шаг с ведением. Двухсторонняя игра.		
64	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости.		
65	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра.		
66	Обучение техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.		
67	Обучение техники остановки. Остановка шагом, прыжком. Развитие прыгучести. Учебная игра		
68	Обучение передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.		
69	Обучение техники ловли мяча. Ловля мяча над головой, на уровне груди, катящегося мяча, мяча с отскоком. Развитие выносливости учебная игра.		
70	Обучение техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
71	Обучение техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.		
72	Обучение техники поворотов. Повороты на месте. Повороты- передачи мяча. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.		

**Календарно - тематическое планирование 2 года обучения.**

№ п/п	тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	ТБ на занятиях спортивными играми. Передачи мяча в парах. Правила игры		
2.	ТБ Комплекс ОФП. Различное ведение мяча. Стритбол.		
3.	ТБ Ведение мяча в движении и отработка бросков по кольцу. Стритбол		
4	ТБ ОФП Ведение с последующей атакой кольца. Взаимодействие игроков в нападении. Стритбол.		
5.	ТБ Развитие координационных способностей. Стритбол.		
6.	ТБ Взаимодействие игроков в нападении. Стритбол 2х2		
7.	ТБ Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами		
8.	ТБ Круговая тренировка. Эстафеты с мячами. Передачи мяча в тройках.		
9.	ТБ ОФП Взаимодействие игроков в нападении. Стритбол 2х3		
10.	ТБ Круговая тренировка на развитие силы. Стритбол.		
11.	ТБ Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами		
12.	ТБ Тактические действия при защите. Броски по кольцу.		
13.	ТБ Совершенствование ведения мяча. ОФП. Броски по кольцу.		
14.	ТБ Стритбол. Судейство по стритболу. Развитие гибкости.		
15.	ТБ Тактические действия в нападении. Стритбол.		
16.	ТБ Круговая тренировка. Эстафеты с мячами.		
17.	ТБ Турнир по стритболу.		
18.	ТБ Товарищеские встречи по подвижным и спортивным играм		
19.	ТБ Товарищеские встречи по подвижным и спортивным играм		
20.	ТБ Круговая тренировка. Эстафеты с мячами.		
21.	ТБ Совершенствование ведения мяча с последующей атакой кольца. Баскетбол.		
22.	ТБ Жесты судьи. Правила баскетбола. Баскетбол 4х4.		

23.	ТБ Совершенствование передач мяча в парах, тройках. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		
24.	ТБ ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Баскетбол.		
25.	ТБ Тактические действия в нападении. Баскетбол.		
26.	ТБ Круговая тренировка. Броски по кольцу.		
27.	ТБ Зонная защита. Баскетбол.		
28.	ТБ Совершенствование ведение мяча. ОФП		
29.	ТБ Персональная защита. Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
30.	ТБ Развитие скоростно-силовых способностей. Баскетбол.		
31.	ТБ Товарищеские встречи по подвижным и спортивным играм		
32.	ТБ Игровые задания 3х3, 4х4, 4х3.		
33.	ТБ Взаимодействия игроков в нападении и защите.		
34.	ТБ Взаимодействия игроков в нападении и защите.		
35.	ТБ Тактические действия в нападении. Баскетбол.		
36.	ТБ ОФП. Броски в кольцо с дальней линии.		

### Календарно - тематическое планирование 3 года обучения.

№ п\п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.		
2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.		
3	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.		
4	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра		
5	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.		
6	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.		

7	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.		
8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра		
9	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.		
10	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.		
11	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
12	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.		
13	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.		
14	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.		
15	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.		
16	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.		
17	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.		
19	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами		
20	Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения		
21	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.		

	Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.		
22	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.		
23	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.		
24	Участие в соревнованиях		
25	Участие в соревнованиях		
26	Участие в соревнованиях		
27	Участие в соревнованиях		
28	Участие в соревнованиях		
29	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.		
30	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.		
31	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.		
32	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.		
33	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.		
34	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.		
35	Учебно-тренировочная игра.		
36	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1		
37	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 2x2		
38	Учебно-тренировочная игра.		
39	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		

40	Учебно-тренировочная игра.		
41	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		
42	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		
43	Учебно-тренировочная игра.		
44	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2		
45	Учебно-тренировочная игра.		
46	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.		
47	Учебно-тренировочная игра.		
48	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.		
49	Учебно-тренировочная игра.		
50	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.		
51	Учебно-тренировочная игра.		
52	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.		
53	Учебно-тренировочная игра.		
54	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.		
55	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
56	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.		
57	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
58	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.		
59	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
60	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.		
61	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.		

62	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
63	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.		
64	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.		
65	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.		
66	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.		
67	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.		
68	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.		
69	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.		
70	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.		
71	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.		
72	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.		

### Учебный план программы «Детский фитнес»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	0.5	0,5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	1	8	1	8	1	8	1	8
3.	Танцевальная азбука	1	8	1	8	1	8	1	8
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	1	8	1	8	1	8	1	8
5.	Игры.	0.5	7.5	0.5	7.5	0.5	7.5	0.5	7.5
<b>Всего</b>		4	32	4	32	4	32	4	32
<b>Итого</b>		36		36		36		36	

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	1		
<b>1.1</b>	Ориентация в пространстве		0.5	0.5
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	9		
<b>2.1.</b>	Базовые шаги		0.5	2
<b>2.2.</b>	Партерная гимнастика		0.5	2
<b>2.3.</b>	Комплекс танцевальной аэробики			2
<b>2.4.</b>	Сказочная аэробика			2
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	9		
<b>3.1.</b>	Позиции в классическом танце, балет.		0.5	2
<b>3.2.</b>	Пордебра		0.5	2
<b>3.3.</b>	Русский танец			2
<b>3.4.</b>	Танцы разных народов.			2
<b>4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	9		
<b>4.1.</b>	Упражнения с гимнастической палкой		0.5	1
<b>4.2.</b>	Упражнения со скакалкой			1
<b>4.3.</b>	Упражнения с мячом			1
<b>4.4.</b>	Упражнения с обручем			1
<b>4.5.</b>	Упражнения с фитболом		0.5	2
<b>4.6.</b>	Элементы акробатики			2

Ка лен дар но - тем	<b>5</b>	<b>Игры</b>	8		
	<b>5.1</b>	Беговые ролевые игры.		0.5	2
	<b>5.2.</b>	Танцевальные игры.			2
	<b>5.3.</b>	Игры на внимание.			3.5
		<b>Всего:</b>		36	4

атическое планирование 1-го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях Игра «Делаем правильно» (поклон, разминка, релаксация) Ориентация в пространстве		
	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>		
2-3	Базовые шаги (марш, приставной шаг). Базовые шаги (открытый шаг, захлест). Базовые шаги (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, в круг, из круга).	2	
4-6	Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц), упражнения: «Ёлочка, паровоз, солнышко», «Лебедь; Лодочка; Змея»	3	

7-8	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических ковриках. Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических матах: «Котята». Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения: «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатицы».	2	
9-10	Сказочная аэробика. (Что такое?), «Лезгинка, макарена». ная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят». Сказочная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят». Сказочная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	2	
<b>Танцевальная азбука</b>			
11	Вводное занятие	0.5	
12-13	Позиции в классическом танце балет. Видео-урок. Позиции в классическом танце. Элементы русского танца «Хоровод».	2	
14-15	Пордобра как вид оздоровительной тренировки, русский народный танец. Танцы разных народов: лезгинка, макарена.	2	
16	Русский танец «Хоровод».	1	
17	Русский танец «Полька».	1	
18	Танцы разных народов «Лезгинка».	1	
19	Танцы разных народов «Макарена».	1	
<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>			
20	Вводное занятие, просмотр видео – ролика.	1.5	
21	Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
22	Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах, поочередно.	1	
23	Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании.	1	
24	Упражнения с обручем, вращение на двух руках. Комплекс развивающих упражнений с обручем.	1	
25-26	Упражнения с фитболом, прыжки.	2.5	

27-28	Элементы акробатики «Стойка на лопатках», «Мост», «Перекаты на спину», упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках).	2	
<b>Игры</b>			
29-31	Беговые ролевые игры «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний».	2.5	
32-33	Танцевальные игры «Лавата», «Буги – вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата».	2	
34-36	Игры на внимание «Тише едешь – дальше будешь», «Ковбои – индейцы», «Зеркало», «Ёлки – палки», «Сантики – фантики».	3.5	
	<b>Всего:</b>	36	

### Содержание программы (первый год обучения)

#### **Тема 1. Вводное занятие**

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

#### Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

#### **Тема 2. Оздоровительная аэробика**

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

#### Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их

комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

### **Тема 3. Танцевальная азбука**

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

#### **Практические занятия:**

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

### **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

#### **Практические занятия:**

Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

### **Тема 5. Игры**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

#### **Практические занятия:**

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

## **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№			Количество часов по программе
---	--	--	-------------------------------

п/п	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	0.5	0.5
<b>1.1.</b>	Ориентация в пространстве	<b>1</b>		1
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>8</b>		
<b>2.1.</b>	Базовая аэробика	2		2
<b>2.2.</b>	Аэробика в стиле фанк	2		2
<b>2.3.</b>	Аэробика в стиле латино	2		2
<b>2.4.</b>	Сказочная аэробика	2		2
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>18</b>		
<b>3.1.</b>	Позиции в классическом танце. Пордебра.	5	1	4
<b>3.2.</b>	Полька	4		4
<b>3.3.</b>	Русский танец	5		5
<b>3.4.</b>	Танцы народов севера	4		4
<b>4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>6</b>		
<b>4.1.</b>	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1		1
<b>4.2.</b>	Упражнения с мячом в парах.	1		1
<b>4.3.</b>	Круговая тренировка.	1		1
<b>4.4.</b>	Комплекс упражнений на фитболе.	2	1	1
<b>4.5.</b>	Комплекс упражнений со скакалкой	1		1
<b>5</b>	<b>Игры</b>	<b>2</b>		
<b>5.1.</b>	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1		1
<b>5.2.</b>	Имитационные игры.	1		1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	2,5	33.5

Календарно тематическое планирование 2 -го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
-------	---------------	--------------	------

	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях?	1	
2	Определение режима и работы занятий. Игра «Минута славы».	1	
	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	
3-4	Базовая аэробика. Виды аэробики. Шаги базовой аэробики: марш, приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Базовая аэробика, шаги, по квадрату, диагонали, шаги: с продвижением вперед-назад.	2	
5-6	Аэробика в стиле «Фанк».	2	
7-8	Аэробика в стиле «Латино»	2	
9-10	Сказочная аэробика. Элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Мальвина, Пьеро. Лиса Алиса, Кот - Базилио, Карабас-Барабас.	2	
	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>18</b>	
11-12	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение первой и второй позиции ног элементов классического танца «Вальс».	2	
13	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение третьей и четвертой позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	
14	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение третьей и четвертой позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	
15	Позиции в классическом танце. Пордебра. Изучение третьей и четвертой позиции ног элементов классического танца «Вальс».	1	
16	Полька.	1	
17	Полька.	1	
18	Полька.	1	
19	Полька.	1	
20-21	Русский танец, элемент «притоп».	2	

22	Русский танец, элемент «моталочка».	1	
23	Русский танец, элемент «ковырялочка».	1	
24	Русский танец, элемент «присядка».	1	
25	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
26	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
27	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
28	Танцы народов севера, стиль кантри.	1	
	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>6</b>	
29	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1	
30	Упражнения с мячом в парах: передача мяча снизу.	1	
31	Круговая тренировка: прыжки через обруч, мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	1	
32-33	Комплекс упражнений на фитболе, эстафеты с фитболом.	2	
34	Комплекс упражнений со скакалкой: скрестно на месте и в движении.	1	
	<b>Игры</b>	<b>2</b>	
35	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки», «Хоровод», «Веревочка».	1	
36	Имитационные игры: «Чехорда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем», «Знамя», «Паровозик».	1	

<b>Всего:</b>	36	
---------------	----	--

## Содержание программы (второй год обучения)

### **Тема 1. Вводное занятие**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

#### Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

### **Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

#### Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

### **Тема 3. Танцевальная азбука**

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

#### Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

### **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами**

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

#### Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на

гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

### **Тема 5. Игры**

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

#### Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	1	-
1.1.	Здоровый образ жизни.	<b>1</b>	0.5	0.5
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>8</b>		
2.1.	Базовая аэробика.	2	1	1
2.2.	Танцевальная аэробика	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>8</b>		
3.1.	Вальс.	2		2
3.1.	Русский танец	4	1	3
3.4.	Хип-хоп	2	-	2
<b>4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>16</b>		
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках	12	1	11
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.	4	1	3
<b>5</b>	<b>Игры</b>	<b>2</b>		
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1

5.2.	Русские народные игры.	1	-	1
	<b>Всего:</b>	36	6.5	29.5

Календарно - тематическое планирование 3 -го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	
1	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
2	Диагностика и самодиагностика.	1	
	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	
3	Базовая аэробика и ее стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики.	1	
4	Базовая аэробика, оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.	1	
5	Танцевальная аэробика, элемент присед.	1	
6	Танцевальная аэробика, элемент выпад.	1	
7	Танцевальная аэробика, элемент наклон.	1	
8	Танцевальная аэробика, элемент в стиле «латино».	1	
9	Танцевальная аэробика, элемент в стиле «фанк».	1	
10	Танцевальная аэробика.	1	
	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>8</b>	
11	Вальс, повторение 1,2,3 и 4,5 позиции ног.	1	
12	Вальсовый шаг в парах.	1	
13	Русский танец, элемент кадрили.	1	
14	Элемент русского танца «бегунок», «корзинка».	1	
15	Элемент русского танца «бочка», «рисунок».	1	

16	Элемент русского танца «косичка».	1	
17	Танец «Хип-хоп».	1	
18	Танец «Хип-хоп».	1	
	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>16</b>	
19	История гимнастики, групповые виды гимнастики.	1	
20	Упражнения с гимнастической палкой в парах, развороты, вращения.	1	
21	Упражнения с гимнастической палкой в парах, подбрасывание и ловля палки.	1	
22	Упражнения с гимнастической палкой в тройках.	1	
23	Подбрасывание и ловля обруча в парах.	1	
24	Подбрасывание и ловля обруча в тройках.	1	
25	Упражнения с мячом в парах.	1	
26	Упражнения с мячом в парах, тройках.	1	
27	Упражнения с мячом в парах, тройках.	1	
28	Элементы акробатики: колесо.	1	
29	Элементы акробатики: кувырок вперед, назад.	1	
30	Элементы акробатики: мост.	1	
31	Комбинация из 3-5 акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, мост, полу шпагат.	1	
32	Комбинация из 3-5 акробатических упражнений: колесо, кувырки, мост.	1	
33	Комбинация из 3-5 акробатических упражнений: перекуты, кувырки, мост, колесо.	1	
34	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	
	<b>Игры</b>	<b>2</b>	
35	Игры на развитие сенсорной чувствительности «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала», «За лидером».		

36	Русские народные игры	1	
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	

### Содержание программы (третий год обучения)

#### **Тема 1. Вводное занятие**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

##### Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

#### **Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

##### Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

#### **Тема 3. Танцевальная азбука**

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

##### Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

#### **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами**

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

##### Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

#### **Тема 5. Игры**

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

#### Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	1	-
1.1.	Питание и питьевой режим. Поисково-исследовательская работа.	<b>1</b>		1
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>8</b>		
2.1.	Составление комплекса аэробики.	6	1	5
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>16</b>		
3.1.	Школьный вальс.	6	1	5
3.2.	Московская кадриль.	6	1	5
3.3.	Тектоник	4	1	3
<b>4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>8</b>		

4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.	4	1	3
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики	4	1	3
<b>5</b>	<b>Игры</b>	<b>2</b>		
<b>5.1.</b>	Игротека	2	-	2
	<b>Всего:</b>	36	7	29

Календарно тематическое планирование 4 -го года обучения

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	
2	Питание и питьевой режим. Выбор средств и методов оздоровления. Поисково-исследовательская работа. Экспресс тесты развития силы, выносливости, быстроты, координации, равновесия.	1	
	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	
3	Составление комплекса аэробики индивидуально, в парах.	1	
4	Составление комплекса аэробики в микрогруппах.	1	
5	Составление комплекса аэробики, упражнения: волны, развороты.	1	
6	Составление комплекса аэробики, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.	1	
7	Комплекс танцевальной аэробики, упражнение «крокодил».	1	
8	Комплекс танцевальной аэробики, упражнение «раненный крокодил», «уголок».	1	
9	Сказочная аэробика, имитация движения в стиле «робот».	1	
10	Сказочная аэробика, имитация движения в стиле «кукла».	1	
	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>12</b>	
11	Школьный вальс. Вальс в современности. Характер в русском танце.	1	
12-16	Школьный вальс. Классический тренаж, вальс в парах.	5	
17-22	Московская кадрили.	6	
23-26	Современный танец «Тектоник».	4	
	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>8</b>	

27	Самостоятельное составление комплекса упражнений с гимнастической палкой.	1	
28	Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой.	1	
29	Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом.	1	
30	Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем.	1	
31	Составление комбинаций элементов акробатики «переворот».	1	
32	Составление комбинаций элементов акробатики «перекаты».	1	
33	Составление комбинаций элементов акробатики «кувырок».	1	
34	Составление комбинаций элементов акробатики в группах.	1	
	<b>Игры</b>	<b>2</b>	
35	Повторение разученных ранее игр.	1	
36	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности.	1	
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	

### Содержание программы (четвертый год обучения)

#### ***Тема 1. Вводное занятие***

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

#### ***Практические занятия:***

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

#### ***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика***

Комплексы аэробики и способы их составления.

#### ***Практические занятия:***

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

#### ***Тема 3. Танцевальная азбука***

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

#### ***Практические занятия:***

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец

«Тектоник»

#### **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами**

Презентации различных видов гимнастики.

##### Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

#### **Тема 5. Игры**

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

##### Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

### **Словарь терминов**

**Аэробика** - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

**Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

**Вальс** — общее название балльных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции.

Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название балльных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

**Выносливость** – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика** – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

**Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

**Здоровье** – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

**Организм** – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

**Пища** — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

**Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Полька** — быстрый, живой средневропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

**Пульс** (от лат. pulsus - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

**Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

**Релаксация** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

**Самоконтроль** Контроль над самим собой, над своей работой

**Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Спортивная гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

**Фанк-аэробика** (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

**Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

**Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

**Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

## Литература для учителя

### Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение,

2010. – 221 с.

#### **Вспомогательная**

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

#### **Литература для обучающихся**

##### **Основная**

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

##### **Вспомогательная**

1. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
2. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..