

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от « 04 » 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБО ДО ЦТиС  
В. А. Голлоева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

Приказ № 31 от 07.04. 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

(Базовый уровень)

Всего 216

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 8 - 17 лет

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МБО ДО ЦТиС  
от 06.04.2023 года  
протокол №3

Программу разработала заместитель  
директора по УВР Долгало Надежда  
Ивановна

Программу реализуют тренера-  
преподаватели Шишов Г. Н., Худяков  
В.В., Рахимов Х. Ф., Чебаков М. Н.,  
Шарафутдинов А.Х., Семенов С. В.,  
Фомичева И. Л., Краюхина Н. В.,  
Куликов В. В., Шаммасова Л. В.,  
Трифонов А.А.

р. п. Старая Майна , 2023 год

## Содержание:

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>стр</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	8
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>22</b>
2.1	Календарный учебный график	22
2.2	Условия реализации программы	31
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	32
2.4	Методические материалы	35
2.5	Список литературы	<b>36</b>
	Приложения	<b>37</b>

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** предназначена для обучения детей 8-17 летнего возраста в учреждении дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

- Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного

образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайнский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);

□ Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;

□ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

□ Положение о порядке аттестации обучающихся.

**Уровень освоение программы:** базовый.

Данная образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности** является модифицированной образовательной программой по степени авторства. Программа разработана с целью способствовать самосовершенствованию обучающихся, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, нравственных и интеллектуальных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно своим способностям.

**Актуальность программы.** Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация здорового образа жизни, различных видов спорта. Занятия в секции по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия общей физической подготовкой нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка – это основа любого вида спорта.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся 8 -17 летнего возраста. Предметом обучения для данной разновозрастной группы является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, с учетом возрастных особенностей детей для каждой возрастной группы, дифференцированной нагрузки и применяемых средств физического развития и воспитания, приемлемой для определенного возраста. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании, саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

**Новизна программы.** Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Отличительными особенностями** программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому обучающемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;
- создание условий для проявления особенностей личности, выявление и развитие творческой активности обучающихся;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты физического развития детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

**Адресат программы.** Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся 8-17 летнего возраста, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам на добровольной основе. Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующими видами спорта.

Занятия проводятся с разновозрастными группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального физического задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Центральная нервная система у детей данного возраста характеризуется большой пластичностью, подвижностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

#### **Объём программы.**

Для освоения программы базового уровня «Общая физическая подготовка» необходимо 216 часов учебных занятий.

Общее количество часов распределено на два модуля:

**1 модуль** - 96 часов. 16 учебных недель. С 10.09.2023 года по 31.12.2023 года.

**2 модуль** – 120 часов. 20 учебных недель. С 01.01.2024 года по 31.05.2024 года.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных, учебно-тренировочных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Форма обучения** - очная.

**Форма проведения занятий.** Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, соревнований, зачетов на сдачу контрольных упражнений, проведение тестирования. Проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом. На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- коллективная,
- работа с группой,
- работа в парах,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Выполнение задач, поставленных перед образовательной программой «Общая физическая подготовка» предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, сдача контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведения контрольных тестов. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для обучающихся по физической и специальной подготовленности.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 2 модуля на 36 учебных недель. 1 модуль - 96 часов. 16 учебных недель. С 10.09.2023 года по 31.12.2023 года. 2 модуль – 120 часов. 20 учебных недель. С 01.01.2024 года по 31.05.2024 г.

**Режим занятий.** Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа (45 минут) с перерывом между ними продолжительностью 10 минут.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

### **Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

### **Задачи образовательной программы:**

#### **Образовательные**

- достижение обучающимися соответствующего образовательного уровня сообразно способностям, создание основы для осознанного выбора спортивной дисциплины;
- формирование общей культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности;

#### **Развивающие**

- развивать физические способности учащихся
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

#### **Воспитательные**

- воспитание у обучающихся гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- формирование у обучающихся навыков и привычек здорового образа жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств

Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Планируемые результаты:**

По окончании освоения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;



- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1 модуль

#### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного периода – 10 сентября 2023 года

Конец учебного периода – 31 декабря 2023 года.

Продолжительность учебного периода – 16 недель.

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	прак-тика	конт-роль	
1-2	<b>Введение в программу.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. История развития спорта.	2	2			Обсуждение, устный опрос
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	2			2	Тестирование
3-44	<b>Начальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>		
3	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	2	2	-	-	Обсуждение, устный опрос
4-24	Общеразвивающие упражнения.	<b>42</b>		<b>42</b>		Пед. наблюдение
4	Строевые упражнения. Построения, перестроения в колонну, шеренгу. бег, шаг	2		2		Контроль техники выполнения
5	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, рывки. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		2		Контроль техники выполнения
6	Упражнения для ног. Сгибание, выпады, подскоки	2		2		Контроль техники выполнения
7-8	Упражнения для шеи и туловища.	<b>4</b>		<b>4</b>		Пед. наблюдение

7	Наклоны, вращения, повороты головы, туловища, поднимание ног из положения лежа	2		2		Контроль техники
8	Смешанные упоры, угол. Сочетания этих движений.	2		2		Контроль техники выполнения
9-10	Упражнения для всех групп мышц	4		4		педагогич. наблюдение
9	Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами,	2		2		Контроль техники выполнения
10	ОРУ Обще развивающие упражнения с мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой	2		2		Контроль техники
11-12	Упражнения для развития силы.	4		4		Контроль техники выполнения
11	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание отжимание в упоре	2		2		Контроль техники выполнения
12	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: набивными мячами.	2		2		пед. наблюдение
13-14	Упражнения для развития быстроты.	4		4		Контроль техники выполнения
13	Повторный бег с максимальной скоростью. Бег за лидером.	2		2		Контроль техники
14	Выполнение общеразвивающих упражнения в максимальном темпе	2		2		Контроль техники выполнения
15-16	Упражнения для развития гибкости	4		4		Контроль техники выполнения
15	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения без предметов, с предметами	2		2		Контроль техники выполнения
16	Упражнения на гимнастической стенке.	2		2		Контроль техники
17-18	Упражнения для развития ловкости	4		4		Контроль техники выполнения
17	Кувырки. Перевороты. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика	2		2		Контроль техники выполнения

18	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;	2		2		пед. наблюдение
19-20	Упражнения типа «полоса препятствий»:	4		4		Контроль техники
19	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками,	2		2		Контроль техники вып.
20	Упражнения с ловлей и метанием мячей.	2		2		пед. наблюдение
21-22	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4		пед. наблюдение
21	Игры с отягощениями. Бег с отягощением с максимальной скоростью	2		2		педагогич. наблюдение
22	Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.	2		2		пед. наблюдение
23-24	Упражнения для развития общей выносливости.	4		4		пед. наблюдение
23	Бег равномерный и переменный 500 м, 800 м., 1000 м.	2		2		пед. наблюдение
24	Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности	2		2		пед. наблюдение
25-47	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>		
25-47	Специально-подготовительные упражнения	46		46		Контроль техники
25-28	Подвижные игры	8		8		пед. наблюдение
25	Полвижные игры с элементами акробатики.	2		2		пед. наблюдение
26	Полвижные игры с элементами баскетбола.	2		2		пед. наблюдение
27	Подвижные игры с элементами футбола.	2		2		пед. наблюдение
28	Подвижные игры с элементами метаний.	2		2		пед. наблюдение
29-33	Легкоатлетические упражнения	10		10		
29	Низкий старт, высокий старт.	2		2		Контроль техники вып.
30	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	2		2		Контроль техники вып.

31	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.	2		2		Контроль техники
32	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	2		2		Контроль техники
33	Метание малого мяча.	2		2		Контроль техники выполнения
34-38	Футбол	10		10		пед. наблюдение
34	Техника передвижения. Бег по прямой, дугами, с изменением направления, скорости.	2		2		Контроль техники
35	Техника ударов по мячу ногой в футболе.	2		2		Контроль техники
36	Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков	2		2		Контроль техники выполнения
37	Техника ударов по мячу головой в футболе.	2		2		Контроль техники выполнения
38	Остановка мяча. Остановки мяча с переводом.	2		2		Контроль техники выполнения
39-43	Баскетбол	10		10		пед. наблюдение
39	Стойки, передвижения в стойках.	2		2		Контроль техники
40	Передачи мяча на месте.	2		2		Контроль техники выполнения
41	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2		2		Контроль техники
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		2		Контроль техники выполнения
43	Броски мяча в корзину	2		2		Контроль техники
44-47	Гимнастика	8		8		пед. наблюдение
44	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2		Контроль техники выполнения

45	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2		2		Контроль техники
46	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	2		2		Контроль техники
47	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2		2		Контроль техники
48	<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>			<b>2</b>	Сдача тестов
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	

## Содержание программного материала.

### Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с программой. Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием учебного материала.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной атмосферы сотрудничества и коллективного творчества.

Занятие 2. Входная диагностика

Контроль. Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся.

### Раздел 2. Начальная физическая подготовка.

(Занятия №3-44)

Занятие 3. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Теория. Демонстрация спортивного инвентаря: набивные мячи, мячи для метаний, баскетбольные мячи, стартовые колодки, секундомеры, гантели, штанги, блины, резиновые амортизаторы и т.д.

### Общеподготовительные упражнения. (Занятия № 4-24)

**Занятие 4.** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Занятие 5.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и

бега.

**Занятие 6.** Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Занятия 7-8. Упражнения для шеи и туловища.

**Занятие 7.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя;

Занятие 8. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Занятия 9-10.** Упражнения для всех групп мышц.

**Занятие 9.** Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами

**Занятие 10.** Общеразвивающие упражнения с мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Занятия 11-12. Упражнения для развития силы.

**Занятие 11.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната.

Занятие 12. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Занятия 13-14. Упражнения для развития быстроты.

**Занятие 13.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

**Занятие 14.** Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Занятия 15-16. Упражнения для развития гибкости.

**Занятие 15.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

**Занятие 16.** Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Занятия 17-18. Упражнения для развития ловкости.

**Занятие 17.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

**Занятие 18.** Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Занятия 19 -20. Упражнения типа «полоса препятствий».

**Занятие 19.** Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей).

**Занятие 20.** Упражнения с ловлей и метанием мяча. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Занятия 21 -22. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**Занятие 21.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями.

**Занятие 22.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Занятия 23 -24. Упражнения для развития общей выносливости.

**Занятие 23.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

**Занятие 24.** Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Специально-подготовительные упражнения. (Занятия № 25-47)**

Занятия 25 – 28 Подвижные игры

Занятие 25 - Подвижные игры с элементами акробатики

Занятие 26 - Подвижные игры с элементами баскетбола

Занятие 27 - Подвижные игры с элементами футбола

Занятие 28 - Подвижные игры с элементами метания.

Занятия 29 – 33 Легкоатлетические упражнения

Занятие – 29 Низкий старт, высокий старт.

Занятие – 30 Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Занятие – 31. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы: разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.

Занятие – 32. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.

Занятие – 33. Метание малого мяча. Фазы.

Занятия 34 – 38 Футбол.

Занятие – 34. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Учебная игра.

Занятие – 35. Удары по мячу ногой внешними частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному, катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката, Удары правой и левой ногой. Учебная игра.

Занятие – 36. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.

Занятие – 37. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.

Занятие. 38. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Учебная игра.

Занятия 39 – 43 Баскетбол.

Занятие 39. Стойки. Передвижения в стойках. Техника передвижения. Передвижение приставным шагом. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Учебная игра.

Занятие. 40. Передачи мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте.

Занятие 41. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу в движении с шагом и прыжком. Учебная игра.

Занятие. 42. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с переводом на другую работу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.

Занятие. 43. Броски мяча в корзину. Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.

Занятия 44 – 47 Гимнастика

Занятие 44. Гимнастика с элементами акробатики.

Занятие 45. Гимнастические элементы: мост, стойка на лопатках.

Занятие 46. Гимнастические элементы: колесо, перекувырки, кувырки.

Занятие 47. Гимнастические элементы: полупагат, шпагат.

Занятие 48. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**



## 2.1 Календарный учебный график

### 1 модуль

Место проведения: Спортивный зал, спортивная площадка

Время проведения занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности.		Обсуждение, устный опрос
2				Сдача контрольных нормативов	2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»		Тестирование
3				Беседа	2	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.		Обсуждение, устный опрос
4				Групповая	2	Строевые упражнения. Построения, перестроения в колонну, шеренгу.		Контроль техники выполнен
5				Групповая	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, рывки.		Контроль техники выполнен
6				Фронтальная	2	Упражнения для ног. Сгибание, выпады, подскоки,,		Контроль техники выполнен
7				Фронтальная	2	Наклоны, вращения, повороты головы, туловища, поднимание ног из положения лежа.		Контроль техники выполнен
8				Фронтальная	2	Смешанные упоры, угол. Сочетания этих движений.		Контроль техники
9				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.		Контроль техники выполнен
10				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения с мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.		Контроль техники выполнен

11				Фронтальная	2	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание отжимание в упоре лежа.		Контроль техники выполнен
12				Фронтальная.	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: набивными мячами.		Контроль техники выполнен
13				Фронтальная.	2	Повторный бег с максимальной скоростью. Бег за лидером.		Контроль техники
14				Групповая	2	Выполнение О.Р.У. в максимальном темпе		Контроль техники
15				Фронтальная.	2	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения без предметов, с предметами		Контроль техники выполнен
16				Фронтальная.	2	Упражнения на гимнастической стенке.		Контроль техники выполнен
17				Фронтальная.	2	Кувырки. Перевороты. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные.		Контроль техники выполнен
18				Фронтальная.	2	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;		Контроль техники
19				Фронтальная.	2	Упражнения сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками.		Контроль техники выполнен
20				Фронтальная.	2	Упражнения с ловлей и метанием мячей.		Контроль техники выполнен
21				Фронтальная.	2	Игры с отягощениями. Бег с отягощением с максимальной скоростью		педагог.наблюдение
22				Фронтальная.	2	Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.		пед.наблюдение
23				Фронтальная.	2	Бег равномерный и переменный 500 м, 800 м., 1000 м.		Контроль техники
24				Фронтальная.	2	Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности		Контроль техники
25				Фронтальная.	2	Полвижные игры с элементами акробатики.		пед.наблюдение
26				Фронтальная.	2	Полвижные игры с элементами баскетбола.		пед.наблюдение
27				Фронтальная	2	Подвижные игры с		Педагог.наблюдение

				льная.		элементами футбола.		аблюдени е
28				Фронта льная.	2	Полвижные игры с элементами метаний.		пед. наблуден
29					2	Низкий старт, высокий старт.		Контроль техники
30				Фронта льная.	2	Стартовый разгон. Бег по листанпии. Финиширование.		Контроль техники
31				Фронта льная.	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.		Контроль техники
32				Фронта льная.	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.		Контроль техники
33				Фронта льная.	2	Метание малого мяча.		Контроль техники
34				Фронта льная. Игрова я	2	Техника передвижения в футболе. Бег по прямой дугами, с изменением направления, скорости.		Контроль техники выполнен
35				Фронта льная.	2	Техника ударов по мячу ногой в футболе. Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков.		Контроль техники выполнен
36				Фронта льная.	2	Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков. Удары по мячу головой.		Контроль техники выполнен
37				Фронта льная.	2	Удары по мячу головой.		Контроль техники
38				Фронта льная.	2	Остановка мяча. Остановки мяча с перев		Контроль техники
39				Фронта льная.	2	Стойки, передвижения в стойках.		Контроль техники
40				Фронта льная.	2	Передачи мяча на месте.		Контроль техники
41				Фронта льная.	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.		Контроль техники
42				Фронта льная.	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Контроль техники выполнен
43				Фронта льная.	2	Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди.		Контроль техники выполнен
44				Фронта льная.	2	Гимнастика с элементами акробатики.		Контроль техники
45				Фронта льная.	2	Гимнастические элементы («мост». стойка на лопатках).		Контроль техники
46				Фронта льная.	2	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).		Контроль техники

47				Фронтальная.	2	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).		Контроль техники
48				Сдача контрольных нормативов	2	<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных нормативов.		Тестирование

## 2 модуль

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного периода – 01 января 2024 года

Конец учебного периода – 31 мая 2024 года.

Продолжительность учебного периода – 20 недель.

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1-2	<b>Введение в программу.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2			Обсуждение, устный опрос
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	2			2	Тестирование
3-44	<b>Начальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>		
3	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	2	2	-	-	Обсуждение, устный опрос
4-24	Общеразвивающие упражнения.	<b>42</b>		<b>42</b>		
4	Строевые упражнения. Построения, перестроения в колонну, шеренгу. бег шаг	2		2		Контроль техники
5	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, рывки. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		2		Контроль техники вып.
6	Упражнения для ног. Сгибание, выпады, подскоки.	2		2		Контроль техники
7-8	Упражнения для шеи и туловища.	<b>4</b>		<b>4</b>		
7	Наклоны, вращения, повороты головы, туловища, поднятие ног из положения лежа.	2		2		Контроль техники
8	Смешанные упоры, угол. Сочетания этих движений.	2		2		Контроль техники
9-10	Упражнения для всех групп мышц	<b>4</b>		<b>4</b>		Контроль техники

9	Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.	2		2		Контроль техники
10	Общеразвивающие упражнения мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.	2		2		Контроль техники
11-12	Упражнения для развития силы.	4		4		Контроль техники
11	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание отжимание в упоре лежа.	2		2		Контроль техники. Страх
12	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: набивными мячами.	2		2		Контроль техники
13-14	Упражнения для развития быстроты.	4		4		Контроль техники
13	Повторный бег с максимальной скоростью. Бег за лидером.	2		2		Контроль техники
14	Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе	2		2		Контроль техники
15-16	Упражнения для развития гибкости	4		4		Контроль техники
15	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения без предметов, с предметами	2		2		Контроль техники
16	Упражнения на гимнастической стенке.	2		2		Контроль техники
17-18	Упражнения для развития ловкости	4		4		Контроль техники
17	Кувырки. Перевороты. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика	2		2		Страховка. Контроль техники
18	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;	2		2		Контроль техники
19-20	Упражнения типа «полоса препятствий»:	4		4		Контроль техники
19	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками,	2		2		Контроль техники
20	Упражнения с ловлей и метанием мячей.	2		2		Контроль техники
21-22	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4		Контроль техники
21	Игры с отягощениями.	2		2		Контроль техники

22	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	2		2		пед. наблюдение
23-24	Упражнения для развития общей выносливости.	4		4		Контроль техники
23	Спортивные игры на время: баскетбол.	2		2		пед. наблюдение
24	Спортивные игры на время: мини-футбол	2		2		пед. наблюдение
25-47	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>		
25-47	Специально-подготовительные упражнения	70		70		Контроль техники
25-28	<b>Подвижные игры</b>	8		8		
25	Полвижные игры с элементами акробатики.	2		2		пед. наблюдение
26	Полвижные игры с элементами баскетбола.	2		2		пед. наблюдение
27	Подвижные игры с элементами футбола.	2		2		пед. наблюдение
28	Подвижные игры с элементами метаний.	2		2		пед. наблюдение
29-36	<b>Баскетбол</b>	16		10		Контроль техники
29	Стойки, передвижения в стойках.	2		2		Контроль техники
30	Передачи мяча на месте.	2		2		Контроль техники
31	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2		2		Контроль техники
32	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		2		Контроль техники
33	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	2		2		Контроль техники
34	Броски мяча в корзину	2				Контроль техники
35	Бросок мяча двумя руками от груди	2				Контроль техники
36	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	2				Контроль техники

37-43	<b>Гимнастика</b>	14		8		
37	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2		Контроль техники
38	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2		2		Контроль техники
39	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	2		2		Контроль техники
40	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2		2		Контроль техники
41	Прыжки опорные через козла	2		2		Контроль техники
42	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне	2		2		Контроль техники
43	Прыжки опорные через коня.	2		2		Контроль техники
44-51	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	16		16		
44	Низкий старт, высокий старт.	2		2		Контроль техники
45	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	2		2		Контроль техники
46	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фаза разбега и отталкивания.	2		2		Контроль техники
47	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» фаза полета и приземления.	2		2		Контроль техниквып.
48	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	2		2		Контроль техники
49	Эстафетный бег.	2		2		Контроль техники
50	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2				Контроль техники
51	Метание малого мяча.	2				Контроль техники
52-59	<b>Футбол</b>	16		10		
52	Техника передвижения. Бег по прямой, дугами, с изменением направления, скорости.	2		2		Контроль техники
53	Техника ударов по мячу ногой в футболе.	2		2		Контроль техники

54	Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков	2		2		Контроль техники вып.
55	Техника ударов по мячу головой в футболе.	2		2		Контроль техники
56	Резаные удары неподвижному, катящемуся мячу. Удары носком и	2		2		Контроль техники
57	Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков.	2				Контроль техники вып.
58	Остановка грудью летящего с переводом	2				Контроль техники
59	Остановка мяча. Остановки мяча с переводом.	2				Контроль техники
60	<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных нормативов.	2			2	Сдача тестов
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>112</b>	<b>4</b>	

## Содержание программного материала.

### Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием учебного материала.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной атмосферы содружества и коллективного творчества.

Занятие 2. Входная диагностика

Контроль. Тестирование физической и технической подготовленности обучающихся.

### Раздел 2. Начальная физическая подготовка.

(Занятия №3-44)

Занятие 3. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Теория. Демонстрация спортивного инвентаря: набивные мячи, мячи для метаний, баскетбольные мячи, стартовые колодки, секундомеры, гантели, штанги, блины, резиновые амортизаторы и т.д.

### Общеразвивающие упражнения. (Занятия № 4-24)

Занятие 4. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение,



выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Занятие 5. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Занятие 6. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Занятия 7-8. Упражнения для шеи и туловища.

Занятие 7. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя;

Занятие 8. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Занятия 9-10. Упражнения для всех групп мышц.

Занятие 9. О.Р.У. Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами

Занятие 10. ОРУ Общеразвивающие упражнения с мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Занятия 11-12. Упражнения для развития силы.

Занятие 11. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната.

Занятие 12. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Занятия 13-14. Упражнения для развития быстроты.

Занятие 13. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Занятие 14. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Занятия 15-16. Упражнения для развития гибкости.

Занятие 15. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на

спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Занятие 16. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Занятия 17-18. Упражнения для развития ловкости.

Занятие 17. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Занятие 18. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Занятия 19 -20. Упражнения типа «полоса препятствий».

Занятие 19. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей).

Занятие 20. Упражнения с ловлей и метанием мяча. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Занятия 21 -22. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Занятие 21. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения с отягощениями.

Занятие 22. Комбинированные эстафеты: с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Занятия 23 -24. Упражнения для развития общей выносливости.

Занятие 23. Спортивные игры на время: баскетбол,

Занятие 24. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Специально-подготовительные упражнения. (Занятия № 25-59)**

Занятия 25 – 28 Подвижные игры

Занятие 25 - Подвижные игры с элементами акробатики

Занятие 26 - Подвижные игры с элементами баскетбола

Занятие 27 - Подвижные игры с элементами футбола

Занятие 28 - Подвижные игры с элементами метания.

Занятия 29 – 36 Баскетбол.

Занятие 29. Стойки. Передвижения в стойках. Техника передвижения. Передвижение приставным шагом. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Учебная игра.

Занятие. 30. Передачи мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте.

Занятие 31. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу в движении с шагом и прыжком. Учебная игра.

Занятие. 32. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.

Занятие 33. Ознакомление с бросковой техникой в баскетболе. Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.

Занятие 34. Броски мяча в корзину. Учебная игра. Совершенствование приемов бросковой техники.

Занятие 35. Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра. Совершенствование приемов бросковой техники в игровых ситуациях.

Занятие 36. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Совершенствование приемов бросковой техники в игровых ситуациях.

Занятия 37 – 43 Гимнастика

Занятие 37. Гимнастика с элементами акробатики.

Занятие 38. Гимнастические элементы: мост, стойка на лопатках.

Занятие 39. Гимнастические элементы: колесо, перекаты, кувырки.

Занятие 40. Гимнастические элементы: полушпагат, шпагат.

Занятие 41. Прыжки опорные через козла

Занятие 42. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне

Занятие 43. Прыжки опорные через коня.

Занятия 44 – 51 Легкоатлетические упражнения

Занятие – 44 Низкий старт, высокий старт.

Занятие – 45 Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Занятие – 46. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы: разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.

Занятие – 47. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.

Занятие – 48. Обучение технике метания малого мяча. Фазы.

Занятие 49. Эстафетный бег.

Занятие 50. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.

Занятие 51. Метание малого мяча на дальность.

Занятия 52 – 59 Футбол.

Занятие – 52. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Учебная игра.

Занятие – 53. Удары по мячу ногой внешними частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Резаные удары по неподвижному, катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета, удары правой и левой ногой. Учебная игра.

Занятие – 54. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.

Занятие – 55. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией

мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра.

Занятие. 56. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Учебная игра.

Занятие 57. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков.

Занятие 58. Остановка грудью летящего с переводом. Учебная игра.

Занятие 59. Остановка мяча. Остановки мяча с переводом. Учебная игра.

Занятие 60. **Итоговое занятие.** Сдача контрольных нормативов.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

#### 2 модуль

Место проведения: Спортивный зал, спортивная площадка

Время проведения занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятий.	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности.		Обсуждение, устный опрос
2				Сдача контрольных нормативов	2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»		Тестирование
3				Беседа	2	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.		Обсуждение, устный опрос
4				Групповая	2	Строевые упражнения. Построения, перестроения в колонну, шеренгу.		Контроль техники
5				Групповая	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.		Контроль техники

						Сгибание и разгибание рук, махи, рывки.		выполнен.
6				Фронтальная	2	Упражнения для ног. Сгибание, выпады, подскоки,,		Контроль техники выполнен
7				Фронтальная	2	Наклоны, вращения, повороты головы, туловища, поднимание ног из положения лежа.		Контроль техники выполнен
8				Фронтальная	2	Смешанные упоры, угол. Сочетания этих движений.		Контроль техники выполнен
9				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.		Контроль техники выполнен
10				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения с мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.		Контроль техники выполнен Страховка
11				Фронтальная	2	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание отжимание в упоре лежа.		Контроль техники выполнен
12				Фронтальная	2	Упражнения на гимнастической стенке.		Контроль техники
13				Фронтальная	2	Упражнения со штангой: набивными мячами.		Контроль техники
14				Групповая	2	Выполнение О.Р.У. в максимальном темпе		Контроль техники
15				Фронтальная	2	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения без предметов, с предметами		Контроль техники выполнен
16				Фронтальная	2	Упражнения на гимнастической стенке.		Контроль техники выполнен
17				Фронтальная	2	Кувырки. Перевороты. Стойки на голове, руках и лопатках.		Контроль техники выполнен
18				Фронтальная	2	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;		Страховка Контроль техники
19				Фронтальная	2	Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками.		Контроль техники выполнен
20				Фронтальная	2	Упражнения с ловлей и метанием мячей.		Контроль техники выполнен

21				Фронтальн ая.	2	Упражнения с с отягощениями.		Контроль техники
22				Фронтальн ая.	2	Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.		Контроль техники выполнен
23				Фронтальн ая.	2	Спортивные игры на время: баскетбол.		Контроль техники выполнен
24				Фронтальн ая.	2	Спортивные игры на время: мини-футбол		Контроль техники выполнен
25				Фронтальн ая.	2	Полвижные игры с элементами акробатики.		Педагог.на блюдение
26				Фронтальн ая.	2	Полвижные игры с элементами баскетбола.		Педагог.на блюдение
27				Фронтальн ая.	2	Полвижные игры с элементами футбола.		Педагог.на блюдение
28				Фронтальн ая.	2	Полвижные игры с элементами метаний.		Педагог.на блюдение
29				Фронтальн ая	2	Стойки. передвижения в стойках.		Контроль техники
30				Фронтальн ая.	2	Передачи мяча на месте.		Контроль техники
31				Фронтальн ая.	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.		Контроль техники
32				Фронтальн ая.	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Контроль техники выполнен
33				Фронтальн ая.	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком		Контроль техники
34				Фронтальн ая. Игровая	2	Броски мяча в корзину		Контроль техники выполнен
35				Фронтальн ая.	2	Бросок мяча двумя руками от груди		Контроль техники
36				Фронтальн ая.	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.		Контроль техники выполнен
37				Фронтальн ая.	2	Гимнастика с элементами акробатики.		Контроль техники
38				Фронтальн ая.	2	Гимнастические элементы («мост». стойка на лопатках).		Контроль техники выполнен
39				Фронтальн ая.	2	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).		Контроль техники
40				Фронтальн ая.	2	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).		Контроль техники
41				Фронтальн ая.	2	Прыжки опорные через козла		Контроль техники

42				Фронтальн ая.	2	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне		Контроль техники Страховка
43				Фронтальн ая.	2	Прыжки опорные через коня.		Контроль техники
44				Фронтальн ая.	2	Низкий старт, высокий старт.		Контроль техники
45				Фронтальн ая.	2	Стартовый разгон. Бег по листангии. Финиширование.		Контроль техники выполнен
46				Фронтальн ая.	2	Прыжок в ллинв с разбега «согнув ноги». Фаза разбега и отталкивания.		Контроль техники
47				Фронтальн ая.	2	Прыжок в ллинв с разбега «согнув ноги» фаза полета и приземления.		Контроль техники выполнен
48				Фронтальн ая	2	Прыжок в ллинв с разбега «согнув ноги» на результат.		Контроль техники выполнен
49				Фронтальн ая	2	Эстафетный бег.		Контроль техники
50				Фронтальн ая	2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		Контроль техники выполнен
51				Фронтальн ая	2	Метание малого мяча.		Контроль техники
52				Фронтальн ая	2	Техника передвижения. Бег по прямой, дугами, с изменением направления, скорости		Контроль техники выполнен
53				Фронтальн ая	2	Техника ударов по мячу ногой в футболе.		Контроль техники
54				Фронтальн ая	2	Удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков		Контроль техники
55				Фронтальн ая	2	Техника ударов по мячу головой в футболе.		Контроль техники
56				Фронтальн ая	2	Резаные удары неподвижному, катящемуся мячу. Удары носком и пяткой.		Контроль техники выполнен
57				Фронтальн ая	2	Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков.		Контроль техники выполнен
58				Фронтальн ая	2	Остановка грудью летящего с переводом		Контроль техники
59				Фронтальн ая	2	Остановка мяча. Остановки мяча с переводом.		Контроль техники выполнен

60				Сдача контрольных нормативов	2	<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных нормативов.		Тестирование
----	--	--	--	------------------------------	---	---	--	--------------

## 2.2 Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка».имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части, краткое описание содержание тем и учебного материала, методические рекомендации по проведению занятий. Для практической работы в программу включены Приложения.

**Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила судейства по видам спорта.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение:**

Основной учебно-тренировочной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка общеобразовательной организации.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по«Общей физической подготовке»

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина гимнастическая
2.	Мяч для метаний
3.	Тренажеры для различных групп мышц.
4.	Стенка гимнастическая
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные



8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Мостик подкидной
21.	Эспандеры
22.	Мячи баскетбольные, футбольные.

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся секции «Общая физическая подготовка» в течении всего периода обучения. В течение обучения проводится диагностика обучающихся в начале учебного периода - входная, в середине учебного периода промежуточная и на конец обучения –

итоговая. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** -упражнение или элемент выполнен правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** -упражнение или элемент выполнен правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

### Вводная диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

\_\_\_\_\_ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_ %;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

### Промежуточная диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

--	--	--	--	--	--	--

\_\_\_\_\_ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_%;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_%;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_%;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

### Итоговая диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

\_\_\_\_\_ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_%;

\_\_\_\_\_ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет \_\_\_\_\_%;

\_\_\_\_\_ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет \_\_\_\_\_%;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

## 2.4. Методические материалы.

### Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является **метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

**Игровой и соревновательные методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки технических и практических приемов.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

**Особенности организации образовательного процесса.** Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

**Образовательный материал разделен на 3 этапа.**

**1 этап - информационно - познавательный.** Подростки изучают основы физической культуры, спортивных дисциплин и начинают познавать новую для них информацию.

**2 этап – операционно-деятельностный.** Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

**3 этап - итоговый.** Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов

«Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

-принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

-принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

-принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

-принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

-принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

-принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

## **Литература .**

### **Методические пособия для учителя:**

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
- 2.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.
3. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.

### **Литература для детей.**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.
2. Учебник: Физическая культура: учеб.для учащихся 8 – 9кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.
3. « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017г.В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г. 2.
4. Учебник: Физическая культура: учеб.для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

### Приложение 1

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой спортивных игр успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития.

## Приложение 2

### Контрольные нормативы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6 - 12	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			13-17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	6-12	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			13-17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-12	180	195-210	230	160	170-190	210
			13-17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выносливость	Прыжок в длину с места	6-12	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			13-17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	6-12	5	9-12	15	7	12-14	20
			13-17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	8-12	4	8-9	11	6	13-15	18
			13-17	5	9-10	12	6	13-15	18

### Приложение 3

#### Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Занятие по общей физической подготовки состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.  
Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала. Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

**1.Ходьба в колонне по одному:**



- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); •на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности:

вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

## **Приложение 4**

### **Контрольные нормативы**

**Контрольные нормативы общефизической и специальной физической подготовки.**

**Нормативы общефизической подготовки**

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### Нормативы специальной физической подготовки

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1-"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"

		10	6,6 - "-	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2-"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4-"	10,0-9,5	9,1-"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 - "-
		9	10,2-"	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8-"	10,3-9,7	9,3 - "-
		10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1-"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и	110-130	150 и
		8	110-"	125-145	165-"	100-"	125-140	155-"
		9	120-"	130-150	175-"	110-"	135-150	160-"
		10	130-"	140-160	185-"	120-"	140-155	170 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и	600-800	900 и
		8	750 - "-	800-950	1150 -"	550-"	650-850	950 - "-
		9	800 - "-	850-1000	1200-"	600 - "-	700-900	1000-"
		10	850 - "-	900-1050	1250-"	650 - "-	750-930	1050-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
		8	1 -"	3-5	7,5 - "-	2-"	6-9	11,5-"
		9	1 -"	3-5	7,5 - "-	2-"	6-9	13,0-"
		10	2-"	4-6	8,5 - "-	3-"	7-10	14,0-"
Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4-"	-	-	-
		9	1-"	3-4	5-"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5-"	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3-"	6-10	14 - "-
		9	-	-	-	3-"	7-11	16-"
		10	-	-	-	4-"	8-13	18-"

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6-"	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5-"
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6-"	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 -"
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и	
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135-"	155-175	190-"	
		13	150-"	170-190	205 - "-	140-"	160-180	200 - "-	
		14	160-"	180-195	210-"	145 - "-	160-180	200 - "-	
		15	175-"	190-205	220 - "-	155-"	165-185	205 - "-	
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и	850-1000	1100 и	
		12	950 - "-	1100-1200	1350 -"	750 - "-	900-1050	1150-"	
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-	
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850 - "-	1000-1150	1250 - "-	
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900 - "-	1050-1200	1300-"	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"	
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"	
		14	3-"	7-9	11 -"	7-"	12-14	20 - "-	
		15	4-"	8-10	12 - "-	7-"	12-14	20 - "-	
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-	
		12	1	4-6	7-"	-	-	-	
		13	1	5-6	8-"	-	-	-	
		14	2	6-7	9-"	-	-	-	
		15	3	7-8	10-"	-	-	-	
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	-	4-"	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	-	5-"	12-13	16-"

## Приложение 5

### Описание

**подвижных игр и эстафет, используемых в учебно-тренировочном процессе.**

#### Подвижные игры.

Подвижные игры, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим в волейболе.

#### «Салки по месяцам».

Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто

осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

#### **«Азбука».**

Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

#### **«Делай наоборот».**

Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

#### **«Вызов номеров».**

Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

#### **«Эстафета цветов (зверей, птиц)».**

Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и

возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды.

Побеждает команда, получившая больше очков.

#### **«Пустое место».**

Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

#### **«Удочка».**

Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

#### **«Охотники и утки».**

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

#### **«Дни недели».**

Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день

недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

#### **«Кто дальше прыгнет».**

Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

#### **«Подвижная цель».**

Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила:* 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

#### **«Вращение обручей».**

Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

#### **«На новое место».**

Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.



## Приложение 6

### Игровые задания с элементами спортивных игр.

В учебно-тренировочном процессе по общей физической подготовке подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;  
Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

### Игры с перемещениями игроков

1. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой

линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

## **Игры с передачами мяча**

**1. Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

**3. «Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4. «Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно

проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель

вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. Эстафета «Передал – садись».** Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.