



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

Администрация муниципального образования «Городской округ
закрытое административно-территориальное образование Знаменск
Астраханской области»

МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231

РАССМОТРЕНО руководитель МО  Н.Л. Ивашиненко Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Т.А. Молокоедова Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231 Н.А. Борзых Приказ № <u>138-0</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ОФП»

Для обучающихся 9,11 класса

(количество часов 102 часа ,3 часа в неделю)

Срок реализации программы: учебный год: 2023-2024 учебный год

Знаменск 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И. Ляха (7-ое из., 2010г. Изд. Просвещение) и программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов, основана на двух видах спорта (баскетбол, волейбол)

Возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Подвижные и спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы:

Всестороннее физическое развитие личности, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- ✓ выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- ✓ способствовать укреплению здоровья;
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию;
- ✓ развитие двигательных способностей;
- ✓ всестороннее воспитание двигательных качеств;
- ✓ создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

- ✓ укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Образовательные:
 - ✓ обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - ✓ развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
 - ✓ обучить правильному выполнению упражнений.
- Воспитательные:
 - ✓ выполнение сознательных двигательных действий;
 - ✓ любовь к спорту;
 - ✓ чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
 - ✓ воспитанию нравственных и волевых качеств;
 - ✓ привлечение учащихся к спорту;
 - ✓ устранение вредных привычек
 - ✓

Возраст детей участвующих в реализации программы дополнительного образования 9,11 класс (14-17 лет)

Количество обучаемых в кружке — 15 человек.

В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции «ОФП».

Срок реализации программы дополнительного образования 1 года.
Занятия проводятся 3 раза в неделю, всего в год 102 часов.

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр проводятся в спортивном зале МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231.

Содержание курса внеурочной деятельности

№п/п	Разделы, темы
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях
3.	Общая и специальная физическая подготовка
4.	Основы техники и тактики игры
5.	Тестирование
	Итого:

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол и волейбол;
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу и баскетболу.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Формы организации занятий:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Учебный план

№ пп	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	классы	
			9-й	11-й
1.	Теоритическая	4	2	2
2	Техническая	48	24	24
3.	Тактические действия	44	22	22
4.	Физическая подготовка	20	10	10
	4.1 Общая подготовка	24	12	12
	4.2 Специальная	24	12	12
5.	Участие в соревнованиях	16	8	8
	5.1 по баскетболу	8	4	4
	5.2 по волейболу	8	4	4
	5.3 по футболу	8	4	4
6.	Тестирование	4	2	2
Итого		204	102	102

Способы определения результативности:

Нормативные контрольные упражнения

1.Контрольные нормативы по баскетболу

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (сек.)		Передача мяча в круг (за 30 сек.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
9	13	10	6	5	17	13	3	1
	11	8	5	4	14	12	2	0
	8	6	3	2	12	10	1	
10	15	12	7	6	18	14	6	4
	12	9	5	4	15	13	5	3
	9	7	3	2	13	11	4	2 1
11	15	13	7	6	18	16	8	7
	13	11	6	5	16	15	7	6
	11	9	4	3	15	13	6	5

2.Контрольные нормативы по волейболу

Кл./упр	Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах из 10 раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
9	10.00	9.00	9.00	9.30	в парах	6	с лицевой	с лицевой
	9.00	8.00	8.00	8.30		5		
	8.00	7.00	7.00	7.30		4		
10-11	9.00	8.00	8.00	8.30	в парах	5	с лицевой	с лицевой
	8.00	7.00	7.00	7.30		4		
	7.00	6.00	6.00	6.30		3		

3.Физическая подготовка:

- 1 Прыжок в длину с места.
- 2.Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

4.Техническая подготовка:

1. Бег 30 м
2. Бег 92 м

Девушки

Контрольные упражнения	14лет			15лет			16-17лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	185	160	145	190	165	150	200	180	170
Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за	20	14	10	25	20	15	30	25	20
Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.0	11.3
Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	29.0	29.5
Кросс 3 км без учета времени									

Юноши

Контрольные упражнения	14лет			15лет			16-17лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	195	180	165	215	180	170	225	195	180
Поднятие туловища	25	20	15	30	25	20	35	30	25

из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)									
Бег 30 м (5х6м), сек	11,4	11.7	12,0	11.2	11.5	11.3	11.0	11.3	11.5
Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0
Кросс 5 км без учета времени									

Цель постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- Укрепление здоровья;
- Воспитание личностных качеств;
- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- Знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ пп	Тема	Содержание
1-2	История развития баскетбола	Инструктаж по технике безопасности. Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой
3-4	правила игры и методика судейства	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке
5-6	Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.
7-8	Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы
9-10	Техническая подготовка баскетболиста,	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита
11-12	Техника игры в баскетбол,	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита
13-14	Техника игры в баскетбол,	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол

15-16	Техника игры в баскетбол	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол
17-18	Техника игры в баскетбол	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
19-20	Техника игры в баскетбол,	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
21-22	Техника игры в баскетбол	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.
23-24	Методика тренировки баскетболистов	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.
25-26	Обучение технике броска и ловли мяча	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.
27-28	Обучение технике броска и ловли мяча	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом
29-30	Обучение технике броска и ловли мяча	Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол
31-34	Обучение технике броска и ловли мяча	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол
35-38	Обучение технике броска и ловли мяча	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол
39-40	Обучение технике броска и ловли мяча	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
41-44	Обучение технике броска и ловли мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
45-48	Обучение технике передачи мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
49-50	Обучение технике передачи мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
51-52	Техника игры в волейбол.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра
53-56	Техника игры в волейбол.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.
57-60	Техника нападающего удара	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
61-64	Техника нападающего удара	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
65-68	Прием и передача мяча в падении	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест.

		Учебная игра
69-71	Техническая подготовка баскетболиста,	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
72-74	Техника игры в волейбол	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.
75-77	Методика тренировки футболистов	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие прыгучести.
78-80	Прием и передача мяча в падении	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра
81-83	Обучение технике броска и ловли мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
84-86	Техническая подготовка футболиста	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу с лета или после и первого отскока от земли. Развитие прыгучести
87-89	Техника игры в футбол	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». В атаке с мячом по краю двое нападающих стремятся сблизиться. Развитие быстроты реакции
90-92	Прием и передача мяча в падении	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра
93-95	Обучение технике броска и ловли мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
96-98	Методика тренировки баскетболистов	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
99-102	Техническая подготовка футболистов,	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу с лета или после и первого отскока от земли. Развитие прыгучести

Цель планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

Задачи этапа начальной подготовки

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям;
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ пп	Тема	Содержание
1-3	История развития баскетбола	Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы баскетбола
4-6	правила игры и методика судейства	Правила игры. Эволюция правил игры по баскетболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
7-8	Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
9-10	Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста	Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль за технической подготовкой.
11-12	Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.
13-15	Техническая подготовка баскетболиста,	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
16-18	Техника игры в волейбол	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.
19-21	Методика тренировки футболистов	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие прыгучести.
23-24	Прием и передача мяча в падении	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра

25-27	Обучение технике броска и ловли мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
28-30	Техническая подготовка футболиста	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу с лета или после и первого отскока от земли. Развитие прыгучести
31-33	Техника игры в футбол	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». В атаке с мячом по краю двое нападающих стремятся сблизиться. Развитие быстроты реакции
34-36	Прием и передача мяча в падении	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра
37-39	Обучение технике броска и ловли мяча	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
40-42	Методика тренировки баскетболистов	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
43-45	Техническая подготовка футболистов,	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу с лета или после и первого отскока от земли. Развитие прыгучести
46-48	Обучение технике броска и ловли мяча	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами Развитие скоростно-силовых качеств.
49-51	Обучение технике броска и ловли мяча	Остановка: прыжком, шагом; Игра «Передача мячей в колоннах» - подводящие упражнения для обучения передачи мяча; - специальные упражнения для обучения передачи мяча.
52-54	Обучение технике броска и ловли мяча	Сочетание приемов: финт на уход в одну сторону, затем бросок мяча одной рукой сверху (в прыжке) с близкого расстояния. Игра 3х3 в одну корзину
55-57	Обучение технике передачи мяча	Передача мяча: двумя руками сверху, вперед (средние, длинные). Упражнения для развития ловкости. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху после ведения передача в тройках. Взаимодействие 3х2 в упражнении «челнок» Упражнение для совершенствования перемещений в нападении и защите. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бросок мяча со средних дистанций. Учебная игра 5х5 (нападение через центрального игрока)
59-60	Обучение технике передачи мяча	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Перемещение в нападении при защите в парах. Развитие ловкости. Финт на уход с последующим рывком в противоположную сторону. Ловля мяча в движении бросок одной рукой сверху.
61-63	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Взаимодействие трех игроков с заслоном. Игра 3х3 на один щит с применением взаимодействия.

		Развитие прыгучести и прыжковой выносливости.
64-66	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Остановки: прыжком, два шагом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Повторение перемещений в нападении и защите. Развитие координационных способностей.
67-68	Обучение технике броска и ловли мяча, передачи мяча снизу на месте	Передвижение с изменением направления в защите и нападении. Передача мяча двумя руками от головы на месте и с шагом вперед. Упражнение для развития ловкости. Повторение в защите. Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите при игре в один щит.
69-71	Обучение технике игры в волейбол	Обучение передаче мяча двумя руками снизу над собой, прием и передача мяча сверху
72-74	Техника игры в волейбол.	Прием и передача мяча сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу над собой.. Учебная игра
75-77	Техника игры в волейбол.	Техника прямого нападающего удара. обучение прямому нападающему удару.. Учебная игра
78-80	Техника нападающего удара	Из глубины площадки для нападающего удара; Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Учебная игра
81-83	Техника нападающего удара	Техника нападающего удара с переводом рукой. обучение нападающему удару с переводом рукой.
84-86	Прием и передача мяча в падении	Прием и передачи мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди. обучения приему-передаче мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди. Обучение одиночному неподвижному блоку Учебная игра
87-89	Прием и передача мяча в падении	Обучение одиночному неподвижному блоку Прием и передачи мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди. обучения приему-передаче мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди. Учебная игра
90-92	Техника постановки блока	Обучения групповому блоку (двойному). Учебная игра
93-95	Техника постановки блока	Обучения групповому блоку (двойному). Учебная игра
96-98	Техническая подготовка футболиста	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу с лета или после и первого отскока от земли. Развитие прыгучести
99-102	Техника игры в футбол	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». В атаке с мячом по краю двое нападающих стремятся сблизиться. Развитие быстроты реакции

**Методическое обеспечение реализации
дополнительной программы
секции «ОФП»:**

1 Техника в нападении. Стойка в нападении

Упражнения для обучения техники.

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Ошибки

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены. 6. Излишняя напряженность.

2. Техника владения баскетбольным мячом

Упражнения для обучения техники

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;
4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;
5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;
6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ошибки

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.
2. Мяч касается ладоней.
3. Пальцы направлены вниз.

3. Передвижение без мяча

Упражнения для обучения техники передвижения без мяча

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу, последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

Ошибки

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

4. Остановка двумя шагами, остановка прыжком

Упражнения для обучения техники остановки двумя шагами

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.
8. Эстафеты.

Упражнения для обучения техники остановки прыжком.

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

Ошибки

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

5. Упражнения для обучения техники передачи мяча в движении

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору

правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

2. То же, но медленно бегом.

3. Передача в движении после ловли.

4. Передача в движении после ведения.

5. Передачи в движении во встречных колоннах.

6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.

7. Передачи в движении по кругу

8. Подвижные игры:

9. «Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи, стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Учитель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

Ошибки

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.

2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.

3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).

4. Передача очень высоко или низко, а не в грудь.

5. Очень сильная передача.

6. Советы передающему мяч.

1. Не допускать небрежности при выполнении передач

2. Выполнять передачи быстро.

3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.

4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.
7. Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ошибки

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

7. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение с изменением направления.

Упражнения для обучения техники ведения мяча по прямой

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
- 11.9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

Упражнения для обучения техники ведения мяча с изменением направления

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры.

Советы дриблеру (ведущему мячу)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Ошибки

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

8. Броски мяча в корзину. Бросок двумя руками от груди стоя на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча.

Упражнения для обучения технике броска с места

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Ошибки

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.
2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.
3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.
4. Отсутствие расслабления после броска.
5. Отсутствие согласованности работы рук и ног.
6. Потеря равновесия.
7. Несогласованность в работе рук и ног.
8. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
9. Отсутствие захлеста руки.

9. Бросок сверху в движении

Упражнения для обучения технике броска одной рукой сверху в движении

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.
6. То же, медленно бегом
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.
10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой

Ошибки

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

10. Бросок в прыжке

Упражнения для обучения технике броска в прыжке

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

11. Обманные движения

Упражнения для обучения обманным действиям передачам, ловли или броску

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения
4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

"Поточный баскетбол". Проводится в группах с большим количеством занимающихся. Группа разделяется на команды по 4-5 игроков. Две команды играют на площадке. Остальные, ожидая своей очереди, располагаются шеренгами за лицевыми линиями поля.

Игра проводится с соблюдением правил баскетбола с вариантами поточной смены команд:

а) Нападающая команда, забросившая мяч в корзину, продолжает нападать в обратном направлении против очередной команды, выбегающей из-за лицевой линии.

б) Команда, перехватившая мяч, атакует противоположную корзину, которую выбегает защищать очередная команда.

в) Команда, не сумевшая защитить свою корзину или потерявшая мяч (вследствие ошибки или наказания), возвращается за лицевую линию и дожидается своей очереди.

2. а) Если в течение определенного времени нападающая команда не забросит мяч в корзину, она заменяется другой. Замена состоится в том случае, если мяч будет брошен.

б) Команда, овладевшая мячом, атакует противоположную корзину, а очередная команда выбегает, чтобы защитить свою корзину.

1. Независимо от результата обе команды после истечения определенного времени уходят за лицевую линию.

2. Группа делится на две равные команды. В каждой команде ученики комплектуются пятерками: первая пятерка, вторая и т.д. В начале играют первые пятерки, через короткий промежуток времени их сменяют вторые, затем третьи и т.д. Счет игры ведется общий для обеих команд.

9-й вариант. В каждой команде играют по восемь учеников. Овладев мячом, команда переходит в нападение в составе пятерых игроков, остальные трое отдыхают на середине поля и наблюдают за игрой. Вместе с ними находятся три игрока из команды, которая защищается. После брошенного мяча (либо перехвата), в нападение переходят двое из состава защищавшейся команды совместно с тремя партнерами, отдохавшими на середине поля. Таким образом, в атаках участвуют пять игроков, а остальные трое отдыхают. Игроки отдыхают поочередно, кроме капитанов команд.

10-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Нападающей команде, при овладении мячом от щита, прибавляется 2 очка к общему счету игры.

11-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. За бросок со средней дистанции команде начисляется: за попадание мяча в верхнюю часть корзины - 2 очка, за точное попадание в корзину - 4 очка.

12-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч после быстрого прорыва, вновь владеет мячом. Мяч вводится в игру из-за боковой линии. Разрешается атаковать корзину после того, как мяч обойдет всех игроков нападающей команды,

13-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч, вновь атакует. Мяч вводится в игру из-за боковой линии и перед атакой должен обойти всех игроков.

14-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Для хорошо подготовленных игроков устанавливается определенный предел бросков: а) игрок заменяется, либо продолжает играть, но ему после определенного числа личных попаданий (6-8 очков) не разрешается атаковать корзину; б) игроку разрешается атаковать корзину после удачных бросков партнера (одного и более, по договоренности).

15-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное применение определенного технического приема или тактического действия. За успешное выполнение команде начисляется определенное количество очков.

16-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, разрешающее ведение мяча только дальней рукой от противника. Ведение мяча ближайшей рукой к противнику считается ошибкой, и мяч передается противоположной команде для выбрасывания из-за боковой линии.

17-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на выбор целесообразной передачи. Если противник оказывает противодействие передаче правой рукой, игроку надо обязательно передавать мяч левой рукой, либо с левой стороны, придерживая мяч обеими руками (двумя руками от левого плеча или двумя руками снизу со стороны левой ноги).

18-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное ведение мяча без зрительного контроля.

Контрольные нормативы по физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места.
2. Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

Техническая подготовка:

1. Бег 30 м
2. Бег 92 м

Девушки

Контрольные упражнения	14лет			15лет			16лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160

Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за	20	14	10	21	15	11	22	20	10
Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,0	11,3
Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	29,0	29,5
Кросс 3 км без учета времени									

Юноши

Контрольные упражнения	14лет			15лет			16лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160
Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10
Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,0	11,3
Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	29,0	29,5
Кросс 5 км без учета времени									

Контрольные нормативы по баскетболу.

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (сек.)		Передача мяча в круг (за 30 сек.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
9	13	10	6	5	17	13	3	1
	11	8	5	4	14	12	2	0
	8	6	3	2	12	10	1	
10	15	12	7	6	18	14	6	4
	12	9	5	4	15	13	5	3
	9	7	3	2	13	11	4	2
11	15	13	7	6	18	16	8	7
	13	11	6	5	16	15	7	6
	11	9	4	3	15	13	6	5

Контрольные нормативы по волейболу

Кл./упр	Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)	Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз	Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз	Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах из 10 раз)
---------	---	--	---	---

	м	д	м	д	м	д	м	д
9	10.00	9.00	9.00	9.30	в парах	6	с лицевой	с лицевой
	9.00	8.00	8.00	8.30		5		
	8.00	7.00	7.00	7.30		4		
11	9.00	8.00	8.00	8.30	в парах	5	с лицевой	с лицевой
	8.00	7.00	7.00	7.30		4		
	7.00	6.00	6.00	6.30		3		

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные .
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки.
7. Мячи набивные.
8. Мячи волейбольные.
9. Мячи баскетбольные