

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
МО классных руководителей
протокол № 1 от 26.08.2016

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2016

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №17»
№ 141/01-16 от 29.08.2016



ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Школа мяча»

спортивно-оздоровительной направленности

Срок реализации программы – 4 год

Составители:
Васюкова Анна Александровна,
Шленникова Яна Павловна,
учителя физической культуры

г. Череповец

Содержание

Введение.....3
1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... 5
3. Тематическое планирование.....	20

Введение

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
2. Федеральный государственный образовательного стандарт начального общего образования, утвержденный приказом № 373 Минобрнауки РФ, от 06.10.2009 года (с последующими изменениями).
3. СанПин 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года №189.
4. Положение о внеурочной деятельности учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17» (приказ №60/01-16 от 01.04.2016 года).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения курса «Школа мяча» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты:

- развитие мотивов внеучебной деятельности и осознание ее личностного смысла;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в том числе умение использовать освоенные подвижные и спортивные игры (их элементы) в самостоятельной рекреационной и досуговой деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1 класс			
1	Общие основы командных спортивных игр	Использование наглядных пособий, экскурсии, игры.	Формируют представление об истории развития подвижных игр (волейбол, баскетбол, футбол).
2	Баскетбол	Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий.	<p>Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов.</p> <p>Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.</p> <p>Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 мин.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см.</p> <p>Метание малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях.</p> <p>Стойка и передвижения баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах.</p> <p>Броски, ловля мяча. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комплексы ОРУ и игровые упражнения с баскетбольным мячом</p>
3	Волейбол	Практические занятия, соревнования, тестирования практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная

		<p>ранее пройденного материала. Совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».</p> <p>Эстафеты и игровые задания с мячом с направленным воздействием на развитие физических способностей.</p> <p>Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения.</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p> <p>Броски и ловля мяча одной/двумя руками различными способами, в движении и на месте, в заданном направлении и через сетку. Броски мяча в паре от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку, в движении.</p> <p>Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении. Игра в пионербол.</p>
4	Футбол	<p>Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, спиной вперед, приставным и скрестным шагом.</p> <p>Бег с изменением скорости, направления движения, со стартовым ускорением из различных исходных положений на 10,15,20м.</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на скакалке, прыжки на гимнастическую скамейку и через нее, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с отягощениями (пояс до 1 кг), многоскоки, прыжки вверх с разбега толчком одной ноги.</p> <p>ОРУ с набивным мячом, броски набивного мяча (1 кг) на дальность.</p> <p>Развитие координации движений: произвольное преодоление простых</p>

			<p>препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Подвижные игры: «Обманный мяч» (с набивным мячом), «Топ-танец», «Светофор», «Пингвины с мячом».</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Ведение футбольного мяча различными способами правой/ левой ногой по прямой линии и «змейкой».</p> <p>Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, с разбега, по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.</p> <p>Жонглирование мяча любой ногой с пола.</p> <p>Передача мяча правой (левой) ногой в парах на месте, в движении, остановка мяча, отбор мяча.</p> <p>Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам</p>
2 класс			
5	Общие основы командных спортивных игр	Использование наглядных пособий, экскурсии, игры.	Формируют представление об истории развития подвижных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Техника безопасности контактного взаимодействия на занятиях. Правила начисления очков и определения победителей. Правила игры. Правила приветствия соперников.
6	Баскетбол	Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку, с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, бег до 6-8 мин.

			<p>Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность с отскока от стены, щита.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, канату. Висы стоя, лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Силовая подготовка.</p> <p>Эстафеты с направленным развитием физических способностей.</p> <p>Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Передвижениям в колонне с мячом, стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку).</p> <p>Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока (разные исходные положения). Передача мяча одной рукой, передача с отскоком от пола, передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину. Бросок одной рукой от плеча, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол (5 передач). Различные комплексы упражнений с малым и большими мячами. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.</p>
7	Волейбол	<p>Практические занятия, соревнования, тестирования практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала. Совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Комплексы ОРУ с предметами в движении и на месте.</p> <p>Ходьба и бег с изменением направления, ускорения из различных исходных положений по зонам волейбольной площадки.</p> <p>Метание малого мяча в цель, через волейбольную сетку по зонам площадки, в прыжке левой/правой рукой через сетку. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками через волейбольную сетку на дальность с места и в прыжке.</p> <p>Игровые упражнения и эстафеты с направленным воздействием на скоростно-силовые и координационные способности. Упражнения на растягивание.</p>

			<p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Разминки с мячом в парах; совершенствование техники перемещений и стойки волейболиста. Броски мяча через сетку на точность (по зонам площадки) и дальность из различных зон площадки. Передачи мяча сверху над собой с фиксацией мяча в стойке волейболиста, передача мяча снизу с наброса партнера; игровые упражнения с элементами волейбола. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Подвижные игры, подводящие к волейболу: «Волейбольные салочки», «Не урони шарик». Игра в пионербол.</p>
8	Футбол	<p>Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.</p> <p>Развитие координации движений: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).</p> <p>Подвижные игры, подводящие к футболу: «Гонка мячей», «Футбольный слалом».</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Разминка футболиста.</p> <p>Игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола.</p>

			<p>Ведение мяча по прямой в заданном коридоре (1,5м), «змейкой», «восьмеркой» внешней и внутренней стороной стопы сильной ноги.</p> <p>Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Жонглирование мячом любой ногой от пола.</p> <p>Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой под подошву и внутренней стороной стопы с последующим ударом в малые ворота.</p> <p>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень.</p> <p>Удары мяча различными способами и по заданной траектории в малые ворота. Игра вратаря.</p> <p>Технико-тактическая комбинация: передача – остановка – удар;</p> <p>Игра в мини-футбол, футбол по упрощенным правилам.</p>
3 класс			
9	Общие основы командных спортивных игр	Использование наглядных пособий, экскурсии, игры.	Формируют представление об истории развития подвижных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Контроль и оценка физической нагрузки.
	Баскетбол	Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий.	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Бег с высокого старта на 30, 40 м. Бег до 10-12 мин (2-2,5 км), челночный бег 3x10 м. Равномерный и переменный бег на 500 и 800 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).</p> <p>Эстафеты с баскетбольным мячом.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой 3-4 раза по 20-30 с (на двух ногах). Прыжки на одной ноге, с высоты до 50 см, многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).</p>

			<p>Броски набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг); метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p>Игровые упражнения с направленным воздействием на физические способности 2:1, 3:1, 3:3.</p> <p>Передвижение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Разминка баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Штрафной бросок, бросок в кольцо способом «снизу», «сверху», после ведения мяча; остановка прыжком. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Игра в мини-баскетбол.</p>
10	Волейбол	<p>Практические занятия, соревнования, тестирования практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала. Совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом, скрестным шагом плечом вперед.</p> <p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа -</p>

		<p>передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p> <p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста).</p> <p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей с использованием различных отягощений: гантели (1 кг), набивные мячи (1 кг), резиновые амортизаторы, с преодолением веса собственного тела.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом (двумя) в руках (1 кг).</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку).</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке.</p> <p>Подвижные игры, подводящие к волейболу: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
--	--	---

			<p>Передача сверху/снизу, над собой, вперед-вверх в парах, в стену с выходом под мяч и остановкой в стойке волейболиста.</p> <p>Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.</p> <p>Технико-тактические комбинации: последовательное выполнение изученных технических элементов волейбола в специальных игровых заданиях индивидуально, в паре, в тройке.</p> <p>Игра в пионербол и мини-волейбол (облегченный мяч).</p>
11	Футбол	<p>Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</p> <p>Развитие координации движений: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через</p>

			<p>препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Разминка футболиста в движении по кругу с мячом и без мяча.</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы, носком по прямой, по дуге, между предметами и с обводкой предметов. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.</p> <p>Передачи мяча в парах правой/левой ногой с увеличением расстояния.</p> <p>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень.</p> <p>Специальные игровые задания и эстафеты на закрепление техники ведения и остановки мяча.</p> <p>Технико-тактические комбинации: различные сочетания элементов техники (индивидуальные, в парах, тройках, в «квадрате»): первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м; передача мяча в стену - остановка подошвой после отскока, и др.</p> <p>Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
4 класс			
12	Общие основы командных спортивных игр	Использование наглядных пособий, экскурсии, игры.	Формируют представление об истории развития подвижных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
13	Баскетбол	Практические занятия,	Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов.

		<p>соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий.</p>	<p>Самостоятельное выполнение комплексов ОРУ с контролем ЧСС.</p> <p>Прыжки с поворотом на 180°, 360°, через короткую скакалку 3-4раза по 30-40 с без перерыва. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.</p> <p>Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.</p> <p>Лазание по канату. Вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Бег 30и 60 м с высокого старта. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м.</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Передвижение бегом. Остановка прыжком. Приставные шаги.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передача от пола, в парах, встречные передачи в колоннах. Закрепление навыков передвижения и ведения мяча (правой и левой рукой по прямой, со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока). Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.</p> <p>Штрафной бросок. Сочетание приемов техники: перемещения в стойке – остановка – поворот – ускорение, ловля – передача – ведение – бросок, и др.</p> <p>Освоение защиты кольца. Помеха попаданию мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол и стрит-баскет.</p>
14	Волейбол		<p>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с</p>

отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, в прыжке.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг).

Многократные броски набивного мяча (1 кг). Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые занимающемуся со всех сторон бросают партнеры.

III. Специальная подготовка

			<p>Разминка волейболиста без мяча и с мячом в парах. Закрепление техники перемещений, техники выхода под мяч.</p> <p>Передачи мяча сверху/снизу над собой, вперед-вверх в парах, через сетку по зонам площадки.</p> <p>Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.</p> <p>Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.</p> <p>Технико-тактические комбинации: нижняя прямая подача-прием снизу в зону №3, нижняя прямая подача-прием мяча в зону №3-передача (пас) в зону нападения; прием мяча сверху в зону №3-передача в зону №4-передача сверху в прыжке через сетку в зону №1; и др.</p> <p>Игра в мини-волейбол.</p>
15	Футбол	<p>Практические занятия, соревнования, тестирование практических навыков, подвижные игры. Изучение и закрепление ранее пройденного материала, совершенствование индивидуальных технических и командных тактических действий</p>	<p>Ходьба и бег различными способами, в различных направлениях, с изменением скорости и темпа передвижения.</p> <p>Игровые упражнения и эстафеты, направленные на развитие физических способностей.</p> <p>Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие «взрывной силы»: прыжковые упражнения на одной и двух ногах в различных исходных положениях (правым/левым плечом вперед, через препятствия), прыжки на одной ноге вверх с отягощениями (пояс до 1 кг),</p>

		<p>прыжки вверх с разбега толчком одной ноги.</p> <p>Развитие скоростных способностей: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Развитие общей выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>III. Специальная подготовка</i></p> <p>Разминка футболиста в «квадрате».</p> <p>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Ведение мяча (2x20м) с обводкой стоек и разворотом, по прямой (20м) в коридоре 1,5м с касанием мяча не менее 6 раз. Ведение мяча внутренней стороной стопы по кругу радиусом 1-2 м правой ногой влево, левой ногой вправо.</p> <p>Передачи мяча в парах правой/левой ногой с увеличением расстояния, с разбега.</p> <p>Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу в ворота (2x3м) (в</p>
--	--	---

			<p>цель) на точность с расстояния 11-12 м. Жонглирование мяча любой ногой. Технико-тактическая комбинация: передача мяча в скамейку - остановка отскока под подошву - разворот с мячом на 90° - удар в ворота внутренней стороной стопы; удары мяча в цель после его ведения. Игра в футбол.</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование

Тема	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Итого
Общие основы командных спортивных игр	1	1	1	1	4 часа
Баскетбол	10 часов	11 часов	11 часов	11 часов	43 часов
Волейбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	44 часов
Футбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	44 часов
Итого:	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа	135 часов