Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.И. Тюрева»
Ковылкинского муниципального района

Рекомендована
Педагогическим советом МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района
протокол №1 от «25» 08 2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района
_____ А.И. Тюрев

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели: Жалнова И.А., Буров Е.А.
заместитель директора по УВР Глазкова А.А.

г. Ковылкино, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	4
3.	Учебно-тематический план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	16
6.	Календарно-тематическое планирование программы	17
7.	Планируемые результаты освоение образовательной программы	24
8.	Оценочные материалы программы	25
9.	Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	27
10.	Материально - техническое обеспечение программы	28
11.	Список использованной литературы	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивные игры» для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 6 лет и старше.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района;

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы.

Сегодня все более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, формирования у детей потребностей в здоровом образе жизни. Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она, благодаря большим возможностям спортивных игр, позволяет решать задачи физического развития учащихся, воспитания разносторонне развитой личности школьников, физической подготовки и укрепления здоровья учащихся, формирования потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 6 лет и старше. Заниматься в секции могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний, подбор игр и заданий отражает реальную физическую, интеллектуальную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Срок реализации – 1 год.

Количество часов, режим занятий.

Программа рассчитана на 216 часов в год с проведением занятий 3 раз в неделю, продолжительность занятия 2 часа.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- о технике и тактике спортивных игр;
- о жизненно важных двигательных навыках и умениях;
- о нормах ГТО и способах подготовки к сдаче нормативов;
- об основах личной гигиены, причинах травматизма и правила его предупреждения;
- об основах судейства в спортивных играх.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система

ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

У учащихся будут сформированы установки на здоровый и безопасный образ жизни**, получат развитие** нравственные и волевые личностные качества: целеустремлённость, настойчивость, умение побеждать, чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействие укреплению здоровья детей и подростков посредством овладения навыками спортивных игр.

Задачи:

- **Образовательные**
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка к выполнению комплекса ГТО.
- **Развивающие**
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие спортивных навыков, познавательных интересов;
- привитие гигиенических навыков и умений.
- **Воспитательные**
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- выработки воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки спортсменов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики волейбола, возрастных особенностей юных волейболистов, основополагающих положений теории и методики настольного тенниса. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики волейбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика: постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики волейбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема игровых нагрузок.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор состояния и развития игровых видов спорта. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности.	2		1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние его физических упражнений. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.	2		2
3.	Организация и проведение соревнований. Основы методики обучения и тренировки. Инвентарь и оборудование для спортивных игр. Правила игры.	2		1
6.	Общая физическая подготовка.		78	78
7.	Специальная физическая подготовка		68	68
8.	Тактическая подготовка		32	32
9.	Игровая практика		26	26
10.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена	2		2
11.	Итоговое тестирование		4	4
	ИТОГО	**8**	**208**	**216**

Тематическое планирование учебных часов
для спортивно - оздоровительной группы

Содержание занятий	часы	Месяцы											
Теория		Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	март	Апре ль	май	июн ь	июль	Ав-густ
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития волейбола в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.		1	1					1	1	1			
Гигиена врачебный контроль. Основы методики обучения и тренировки Основы техники и тактики игр.					1				1				
Правила и организация соревнований						1							
ИТОГО ЧАСОВ:	**8**												
Практика													
Общая физическая подготовка	78	9	8	9	8	9	9	8	9	9			
Специальная физическая подготовка	68	7	8	7	8	8	8	8	7	7			
Техническая подготовка	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1			
Тактическая подготовка	16	2	1	2	2	2	2	2	1	2			
Игровая подготовка	26	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
Выполнение контрольно-переводных нормативов	4	2								2			
ИТОГО ЧАСОВ	**208**	23	22	23	23	24	24	23	22	24			
Участие в соревнованиях	**По календарному плану**												
ВСЕГО ЧАСОВ	**216**	**24**	**23**	**23**	**24**	**25**	**24**	**24**	**24**	**25**			

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель. На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвиающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Подготовительная часть.

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники волейбола.

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к спортивным играм.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в волейбол. Учебные игры носят целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.
Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных волейболистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и

организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике волейбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие: Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; воспитание специальных физических способностей: достижение спортивной формы.

Задачи специальной подготовки: упражнения для развития быстроты и прыгучести движений спортсмена; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения для развития игровой ловкости.

Развитие силы /силовая подготовка/. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/ Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Содержание курса «Настольный теннис»

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса.

- Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности.
- Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние его физических упражнений. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Организация и проведение соревнований. Основы методики обучения и тренировки по настольному теннису.
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.

Практика:

- Выполнение имитации передвижения на месте. Упражнение: шаг в направлении мяча ближней к нему ногой, а другую поставить в нужную для выполнения удара позицию. Выполнить удар одновременно с шагом. Передвижение переступанием, имитация на месте: передвижение вперёд и назад; имитация передвижения вперёд и назад при выполнении имитации накатов у стола; выполнить передвижения вперёд и назад одновременным выполнением ударов. Передвижение выпадами, имитация на месте: выполнить передвижение вперёд в правую и левую стороны с имитациями накатов у стола; выполнить передвижения вперёд в правую и левую стороны с одновременным выполнением ударов. Передвижение приставными шагами, имитация на месте: выполнить передвижение вправо-влево; имитация передвижение вправо-влево с имитациями накатов у стола; выполнить вправо-влево с одновременным выполнением ударов. Передвижение скрестными шагами, имитация на месте: передвижение спереди и сзади, имитация выполнить спереди и сзади с имитациями накатов у стола; выполнить спереди и сзади с одновременным выполнением ударов.
- Упражнения для правильной хватки ракетки. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или покругу. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочерёдно той или другой её стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, в стойке игрока на месте или в движении. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую и левую стороны. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочерёдно–высокий отскок, низкий отскок. Приседая и вставая, отбить мяч: отбить–присесть, снова–отбить. Ракетку держать, чтобы мяч ударялся перпендикулярно её поверхности; держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, внимательно следить за полётом мяча; отбивать мяч, не тянуть к нему руку, всё время двигаться, подходить к нему.
- Упражнения для набивания мяча на ракетке. Удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем поочерёдное, после отскока от пола. Удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать об пол. Игра в парах–мяч не должен отскакивать от пола через начерченную на нём линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку. Поочерёдное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки на месте и в движении. Игра в паре на полу: партнёры находятся напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Упражнения у тренировочной стенки, выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево и отбивая мяч поочерёдно: один раз справа, другой слева.

- Упражнения для освоения ударов. Отбивание мяча над столом, за ним и дальше от него; ударять мяч с углов и с середины стола; рассеивать мяч ударами по всему столу; играть быстро и когда необходимо, медленно; комбинировать разные удары в различной последовательности; приспосабливаться ко всем ударам соперника–к плоскому, крученному, подрезанному мячу, к свече и топ-спину. Выполнять удар в том направлении, в каком он был выполнен соперником; на крутку мяча отвечать той же круткой, на подрезку–подрезкой; по отскоку мяча–сильно ударять по мячу, когда он пройдёт высшую точку отскока.

Содержание курса «Баскетбол»

Теория:

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

- В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.
- В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.
- В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.
- В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.
- Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.
- Методы и формы обучения. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.
- Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Практика:

- Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять 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.
- Техника нападения. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения. Учебная игра.
- Техника защиты. Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Учебная игра.
- Тактика нападения
- Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.

Содержание курса «Волейбол»

Теория:

- Обучение технике подачи мяча. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.
- Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.
- Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.
- Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

Практика:

- Техника нападения. Упражнения с набивными мячами, с волейбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.
- Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.
- Техника защиты Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с волейбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.
- Тактика защиты. Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с волейбольными мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.
- Тактика нападения
- Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Игра по правилам с заданием.
- Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).

Интегральная подготовка

Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов. Приёмы нападения и защиты повышенной интенсивности, дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов.

Приёмы и действия на переключения в выполнении технических приёмов. Приёмы нападения и защиты повышенной интенсивности, дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Психологическая подготовка

На спортивно – оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и феврале учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Восстановительные мероприятия

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

психолого-педагогические

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико – биологические

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массах (ручной и вибрационный);

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных дней – 252;

-продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2023 г. по 07 ноября 2023 г.;
зимние с 29 декабря 2023 г. по 09 января 2024 г.;
весенние с 26 марта 2024 г. по 03 апреля 2024 г.;
летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-2	**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** **Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.** Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	2	2	
3-4	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	2		2
5-8	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	4		4
9-10	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		2
11-12	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2		2
13-14	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2		2
15-16	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2		2
17-20	Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры	4		4
21-22	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2		2
23-26	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	4		4

27-28	Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2		2
29-30	Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2		2
31-32	Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2		2
33-34	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2		2
35-36	Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2		2
37-38	Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2		2
39-40	Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего	2		2
41-42	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2		2
43-44	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2		2
45-46	Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2		2
47-48	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2		2
49-50	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2		2

51-52	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2		2
53-54	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2		2
55-56	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		2
57-58	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2		2
59-60	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2		2
61-62	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2		2
63-64	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2		2
65-66	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2		2
67-68	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2		2
69-70	Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2		2
	ИТОГО по разделу «Настольный теннис»	***70 часов***		
71-72	**БАСКЕТБОЛ** **Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.** Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в баскетбол. Инвентарь и оборудование для игры в баскетбол. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила игры в баскетбол.	2	2	
73-76	Действия в строю и на месте. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Стойка баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	4		
77-78	Упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2		
79-80	Перемещение правым и левым боком. Остановки прыжком и на 2 шага.	2		

81-82	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	2		
83-84	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2		
85-86	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо. Ведение мяча.	2		
87-90	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Ведение на месте и в движении. Упражнения для развития быстроты.	4		
91-92	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	2		
93-94	«Челночный бег». Работа с набивными мячами в руках. Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.	2		
95-96	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	2		
97-98	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	2		
99-102	Совершенствование ловли и передачи мяча. Ведение в движении. Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.	4		
103-104	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, змейкой	2		
105-108	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, приседания. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, змейкой. Учебная игра.	4		
109-110	Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.	2		
111-112	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении. Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом	2		
113-116	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Учебная игра. Работа с набивными мячами.	4		
117-118	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча, передачи двумя руками над головой. Учебная игра	2		
119-122	Закрепление техники передач двумя руками в движении техника броска после ведения мяча. Учебная игра	4		
123-124	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	2		
125-126	Ловля и передача мяча двумя руками.	2		
127-128	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2		
129-130	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Техника атаки двух нападающих против одного	2		

	защитника.			
131-132	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	2		
133-134	Закрепление выбивания мяча при ведении передача одной рукой с поворотом.	2		
135-136	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	2		
137-140	Закрепление передач в движении. Учебная игра.	4		
	ИТОГО по разделу «Баскетбол»	***70 часов***		
141-142	**ВОЛЕЙБОЛ** **Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.** Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Инвентарь и оборудование для игры в волейбол. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила игры в волейбол.	2	2	
143-144	Перемещения и стойки. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести	2		2
145-146	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
147-148	Правила игры в волейбол. Теоретический рассказ и практический показ.	2		2
149-150	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	2		2
151-152	ОРУ, перемещение, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.	2		2
153-154	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	2		2
155-156	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Бросок набивного мяча (1 кг) из приседа на полу.	2		2
157-158	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, о стенку в заданную точку, стоя в парах.	2		2
159-160	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2		2
161-162	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2
163-164	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В	2		2

	парах, тройках, со стенкой.			
165-166	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом	2		2
167-168	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2		2
169-170	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача.	2		2
171-172	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
173-174	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		2
175-176	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку	2		2
177-178	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Челночный бег с изменением направления из различных И.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		2
179-180	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
181-182	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
183-184	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
185-186	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
187-188	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
189-190	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером.	2		2
191-192	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
193-194	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
195-196	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером. Расстановка игроков по зонам	2		2
197-198	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		2
199-200	Площадка, зоны, расстановка игроков, первая, вторая линии.	2		2
201-202	Блокирование после нападающего удара, работа в парах возле сетки. Работа игроков по зонам	2		2
203-204	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Совершенствование	2		2

	передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			
205-206	Учебная игра.	2		2
207-208	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра	2		2
209-210	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	2		2
211-212	Подача мяча по зонам, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	2		2
213-214	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Учебная игра.	2		2
215-216	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		2
	ИТОГО по разделу «Волейбол»	***74 часа***		
Всего		**216 часов**		

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- укрепление здоровья обучающихся;
-воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений в спортивных играх.

По итогам обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

1. Состояние и развитие настольного тенниса, баскетбола и волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игр;
4. Терминологию спортивных игр.

Уметь:

1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- Участие в судействе школьных соревнованиях по спортивным играм;
- Беседа по теоретическим вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе тренировочного процесса, являются: общая посещаемость тренировок; уровень и динамика спортивных результатов; участие в соревнованиях; нормативные требования спортивной квалификации; теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На этом этапе спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к результатам освоения Программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, волейбола, баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.
- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий игровыми видами;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- овладение основами техники и тактики; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

Нормативы для итогового тестирования
по общей физической подготовке

Развитие физических качеств	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 4 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ ПРИЕМЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Методы:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

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

Для повышения интереса занимающихся к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять 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 упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами - в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадками, минимальные размеры зала - 18х9м.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Стойки с баскетбольными кольцами - 2 шт.
4. Гимнастические стенки-2 шт.
5. Гимнастические скамейки-3-4шт.
6. Гимнастические маты-3шт.
7. Скакалки-20шт.
8. Мячи набивные (масса 1,2 кг)-10 шт.
9. Резиновые амортизаторы-10 шт.
10. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
11. Мячи баскетбольные – 10 шт.
12. Столы для настольного тенниса с сетками;
13. Ракетки для настольного тенниса – на каждого учащегося;
14. Мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;
15. Гантели (1-3 кг.);
16. Насос для накачивания мячей;
17. Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература для тренера-преподавателя:

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с. 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с. Дополнительная литература
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г.
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
8. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.

Литература для обучающихся:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.