

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 6  
От «31» мая 2023 года



Утверждаю  
Директор MAOU «Гимназия «Исток»  
/С.В. Гулак/  
31.05.2023 г. Приказ № 282

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Игровые виды спорта»**

Уровень: ознакомительный  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Игнатъев Александр Николаевич  
Поболь Николай Константинович

Великий Новгород  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей программа «Игровые виды спорта» имеет **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые); с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
- ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

**Актуальность** данной программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она направлена на удовлетворение потребностей школьников в активных формах двигательной деятельности. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные технико-тактические знания и умения для игры в футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Программа «Игровые виды спорта» предоставляет возможности детям, достигшим 10-17 летнего возраста, имеющим разный уровень владения навыками спортивных игр и различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивными играми, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** программы заключается в том, что в данную программу включено большое количество видов спорта: волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. Учащиеся могут попробовать себя в каждом виде спорта, а так же выступить в роли судьи в спортивных играх рассматриваемых данной программой. Программа рассчитана на высокую двигательную активность на занятиях.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в реализации потребности школьников заниматься различными игровыми видами спорта, и обусловлена наличием групп детей, имеющих различный уровень мотивации, интереса к занятиям футболом, волейболом, бадминтоном, настольным теннисом и желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

**Цель:** создать условия для формирования навыков здорового образа жизни через знакомство с простейшими игровыми приемами в различных спортивных играх, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, игровой и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование базовых игровых навыков в игровой практике
- освоение элементарных технических приемов в игровых видах спорта.
- освоение простейших тактических приемов в игровых видах спорта .

**Развивающие:**

- укрепление здоровья;
- развитие навыков осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие умения анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

**Воспитывающие:**

- воспитание интереса к систематическим занятиям игровыми видами спорта;
- воспитание интереса к организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.

**Отличительные особенности:** В программу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу, волейболу, бадминтону, настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Возраст детей** участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы преимущественно **10-17 лет**.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

**Срок реализации образовательной программы** – 1 год обучения, 72 часа.

**Формы обучения и виды занятий:** основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

**Режим занятий:**

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю ( 1 день 2 часа с 10 минутным перерывом ), 72 учебных часа в год.

**Численный состав** характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

**Количество обучающихся** – 12-15 человек.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

**По окончании программы**

**Обучающийся должен знать:**

- технические и тактические приемы технику стоек и перемещений;
- способы действий игрока с мячом и без мяча;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- процесс игры в соответствии с упрощенными правилами;

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять простейшие технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени;
- выполнять индивидуальные и групповые базовые тактические действия.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;

- выполнение контрольных упражнений
- соревнования

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Волейбол.	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
2	Футбол.	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
3	Бадминтон	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
4	Настольный теннис	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
5	Спортивно-массовые комплексные мероприятия	16	0	16	Контрольные игры и соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1. Волейбол.

##### Тема 1. История развития волейбола (1 час.)

**Теория (1 час.):** Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в волейбол.

##### **Практика. Основы техники и тактики игры(13 часов)**

Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.

Верхний прием мяча. Нижняя прямая подача. Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача сверху.

Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорение с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Прием-передача мяча сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар.

## **Раздел 2. Футбол.**

**Тема 1. История развития футбола (1 час):** Возникновение футбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в футбол, мини-футбол.

### **Практика. Основы техники и тактики игры (13 часов)**

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно. Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и окрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Ведение мяча подошвой правой ногой, затем левой. Прокат мяча правой ногой ,затем внешней стороной стопы подрабатывание мяча в сторону. Тоже самое другой ногой. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Ведение мяча с ноги на ногу подошвой, медленно шагом. Прокат мяча подошвой на себя останавливая его за опорной ногой, затем внутренней стороной стопы подрабатывание в сторону. Ведение , затем остановка мяча, затем опять ведение. Перекат мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу в движении (жонглирование).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки.

Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, окрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону "мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

### **Раздел 3. Бадминтон.**

#### **Тема 1. История развития бадминтона (1 час.)**

Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Санитарно – гигиенические требования и требования безопасности к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами. Олимпийское движение в бадминтоне. Знакомство с правилами игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Разметка площадки. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Правила соревнований Организация и проведение соревнований по бадминтону.

**Практика. Основы техники и тактики игры (13 часов)** Техника бадминтона, способы хватки ракетки, ) стойки бадминтониста. Техника ударов снизу. Техника ударов сверху. Техника подач. Техника выполнения плоских ударов. Техника ударов у сетки. Техника передвижений. Двухсторонняя игра.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста (СФП).

Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты. Игры на развитие скоростных качеств. Основные стойки и перемещения в них (при подаче, приеме подачи, удара). Хват бадминтонной ракетки, держание волана. Способы перемещения. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Имитация техники ударов справа, слева, снизу. Изучение и совершенствование техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной.

Игры с элементами бадминтона

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.

Игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Лапта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.

Контроль общей физической подготовленности учащихся. Контроль специальной физической и технической подготовленности. Первенство по бадминтону. Парные эстафеты

с воланом. Эстафеты с воланом и ракеткой.

#### **Раздел 4 Настольный теннис. .**

##### **Тема 1. История развития Настольного тенниса (1 час.)**

Возникновение Настольного тенниса. Первые правила.

**Практика. Основы техники и тактики игры(13 часов)** Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали. Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»). Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник). Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола). Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола). Сочетание накатов справа и слева по всему столу. Выполнение подачи справа по всему столу. Выполнение подачи слева по всему столу. Двухсторонняя игра.

Специальные упражнения для развития быстроты: скоростной бег на 10 – 30 м из различных стартовых положений, эстафеты.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Специальные упражнения: имитационные передвижения – прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Тренировочная игра. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Техническая подготовка

Понятие техники игры.. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки.

Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие/защитные). Разновидности ударов, ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» - один против двух, один против пяти. Тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.

Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.



Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков.

Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Правила игры Разбор и изучение основных правил игры. Организация соревнований

Виды соревнований. Обязанности и права участников. Схема составления положения о соревнованиях. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

## **Раздел 5. Спортивно-массовые комплексные мероприятия (16 часов).**

Школьные соревнования - самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Спортивные мероприятия используются для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы. В данной программе соревнованиям, по представленным видам спорта, уделяется много внимания, именно в них учащийся может продемонстрировать ранее изученный программный материал.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

**Рекомендации по организации к реализации программы**

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы).

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, края.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

**Рекомендации:**

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

**Дидактический материал представлен:**

**Лекционный материал представлен:**

1. Беседы о волейболе;
2. Беседы о футболе;
3. Беседы о бадминтоне;
4. Беседы о настольном теннисе

**Материально-техническое оснащение занятий:**

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Стойки для обводки—6 штук.
2. Гимнастическая стенка—4 пролетов.
3. Гимнастические скамейки— 8штук.
4. Гимнастический трамплин—2 штуки.
5. Гимнастические маты—8 штук.
6. Скакалки — 30 штук.
7. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.
8. Мячи баскетбольные—40 штук.
9. Насос ручной со штуцером—2 штуки.
10. Рулетка—1 штука.
11. Волейбольная сетка 1 штука
12. Волейбольные мячи 10 штук.
13. Футбольные ворота 2 штуки
14. Футбольные мячи 10 штук
15. Сетка на футбольные ворота 4 штуки
16. Теннисные столы 2 штуки
17. Бадминтонные ракетки 8 штук.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., 2004.  
( <http://nashol.com/tag/portnov/>)
2. Как играть в баскетбол, волейбол и футбол, Ларионов Г.(  
<http://nashol.com/tag/fizkultura/>)
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Спортивная игра. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт . 1999г.( <http://www.books.ru/books/basketbol-nachalnyi-etap-obucheniya-34330/>)
4. Нестеровский Д.И. . Теория и методика обучения спортивным играм. Учебное пособие. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007.(  
<http://www.twirpx.com/file/1165031/>)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Контрольные тесты

п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 60 м(с)			м- 11с д-11.6с	м-10.8 д-11	м-10.6 д-10.8	м-10.5 д-10.6	м-10 д-10.2	м-9.2 д-9.6
2	Бег 30 м (с)	м-6 д-6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5	м-5.2 д-5.4	м-5.1 д-5.3
3	Бег 300 м (с)девочки	Д 1.10	1м5	1м	55	45	40	39	35
3	Бег 500 м мальчики (мин, ,	М 2.30	2м20	2м10	2м05	2м00	1м55	1м50	1м45
5	Прыжок в длину с места (см)	м-134 д128	М142 д137	144 138	150 144	159 147	166 150	172 155	200 164

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в волейбол.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
3		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Стартовое тестирование
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и

							соревнования
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Перемещение. Верхний прием мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Верхний прием мяча. Нижняя прямая подача.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Промежуточное тестирование
17		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Возникновение футбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в футбол, мини-футбол.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Стартовое тестирование
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение

					внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.		
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение

33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Промежуточное тестирование
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Возникновение Бадминтона. Первые правила.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Стартовое тестирование
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в бадминтон. Разметка площадки	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Правила соревнований Организация и проведение соревнований по бадминтону	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника бадминтона, способы хватки ракетки, ) стойки бадминтониста.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	техника ударов снизу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
43		По расписанию	Групповое занятие	1 час	техника ударов сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	техника подач	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	техника выполнения плоских ударов	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и

							соревнования
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	техника ударов у сетки	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие	1 час	техника передвижений	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	техника передвижений	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Двухсторонняя игра	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Двухсторонняя игра	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Промежуточное тестирование
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Возникновение Настольного тенниса. Первые правила	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Стартовое тестирование
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игра накатами справа по диагонали	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Игра накатами слева по диагонали	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение



61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сочетание накатов справа и слева по всему столу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Выполнение подачи справа по всему столу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Выполнение подачи слева по всему столу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Двухсторонняя игра	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Итоговое тестирование
71		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования
72		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Контрольные игры и соревнования

