

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Грузенская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

---

Приказ № 1  
от «30» августа 2024 г.

---

Ляхова М.В.  
Приказ № 100  
от «31» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный Олимп»  
возраст обучающихся  
7-17 лет  
срок реализации: 3 года**

**Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Хромогина Елена Анатольевна**

**2024 учебный год**

## Пояснительная записка

### Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Спортивный Олимп» направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### Новизна и отличительные особенности программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединяет различные виды занятий, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирует свою деятельность на воспитание ценностных ориентаций, физической и духовной совершенствование личности; формирует у учащихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитывает моральные и волевые качества, а так же формирует гуманистические отношения, приобретают опытом общения. Школьники приобретают умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Актуальность:** в последние годы в нашей стране всё больше внимания стали уделять здоровому образу жизни населения. Занятия физической культурой и спортом вновь становится не только модным, но и престижным. Физическая культура становится одной из важных сторон культуры общества.

**Цель:** содействие всестороннему развитию и укреплению здоровья по средствам формирования физической культуры школьника.

### Задачи:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями из раздела «спортивные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений игры в баскетбол, футбол, волейбол, ринг-бенди.

### Возраст и особенности обучающихся:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Спортивный Олимп» рассчитана:

- для детей 7-17 лет.

## **Сроки реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года.

### **Формы и режим занятий:**

- групповой;
- индивидуальный

**1 год-** 1 час в неделю;

**2 год-** 2 часа в неделю;

**3 год-** 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные):**

#### **I. Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **II. Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **III. Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Форма аттестации:**

- беседа;
- игра;
- конкурс;
- соревнование.

### **Формы подведения итогов:**

Участие во внутри школьных, муниципальных и краевых соревнованиях по лёгкой атлетике, спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.

### **Методическое обеспечение:**

Формы занятий, планируемые по каждой теме:

Беседа;  
Игра;  
Конкурс;  
Соревнование.

## Содержание I-года обучения:

### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:**

- техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой;
- история развития лёгкой атлетики.

#### **1. Изучение техники низкого старта:**

- установка колодок;
- стартовые команды;
- выбегание с колодок.

#### **2. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции:**

- ознакомление с техникой;
- изучение техники высокого старта;
- выполнение стартовых положений;

#### **3. Изучение техники стартового разгона:**

- переход от стартового разгона к бегу по дистанции.

#### **4. Изучение техники низкого старта на повороте.**

#### **5. Изучение технике эстафетного бега:**

#### **6. Бег 60 метров.**

#### **7. Обучение технике эстафетного бега:**

- встречная эстафета;
- совершенствование техники эстафетного бега.

#### **8. изучение техники прыжка в длину способом**

#### **«прогнувшись»:**

- ознакомление с техникой;
- изучение отталкивание;
- изучение сочетания разбега с отталкиванием.

#### **9. изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»:**

- ознакомление с техникой;
- изучение техники отталкивания;
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию;
- изучение техники перехода через планку.

### **ВОЛЕЙБОЛ:**

- техника безопасности во время игры в волейбол;
- история развития волейбола.

#### **1. Обучение передач мяча:**

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения;
- обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче;
- передачи мяча вперёд-вверх, подвешенного на шнуре;

#### **2. Обучение приёму мяча. Прием мяча снизу двумя руками:**

- прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижения в разных направлениях;
- чередование передач и приема мяча;
- прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений.

#### **3. Обучение подачам мяча:**

- имитация подачи мяча;
- обучение подбрасыванию мяча;

- удар по подвешенному мячу;
- подачи в стену на расстояние 6 – 7 метров.

#### **4. Обучение атакующим ударам:**

- имитация прямого атакующего удара;
- многократные удары по мячу стоя у стены;
- удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером.

#### **5. Обучение блокированию:**

- имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в сторону;
- блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

### **БАСКЕТБОЛ:**

- техника безопасности во время игры в баскетбол;
- история развития баскетбола.

#### **1. Изучение техники:**

- техника безопасности. Баскетбол - история развития;
- техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте;
- броска мяча после ведения мяча;
- поворотам в движении;
- ловли мяча, отскочившего от щита;
- броскам мяча в прыжке с места.

#### **2. Обучение передачи мяча:**

- передача мяча на месте и в движении;
- бросок в прыжке после ведения мяча;
- ведения и передача мяча в движении;
- передача мяча одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу мяча;
- передача и ловля мяча одной рукой;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча, быстрый прорыв после штрафного броска;
- передача мяча в движении в парах;
- передача мяча в тройках в движении.

#### **3. Выбивания мяча:**

- выбивания мяча при ведении;
- выбивание и вырывание.

#### **4. Борьба за мяч:**

- техника борьбы за мяч, отскочившего от щита;
- разучивание нападения «тройкой»
- Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- заслоны;

#### **5. Закрепление:**

- техники и тактики в игре;
- быстрого прорыва;
- заслона центровым игроком;
- техники плотной защиты;
- заслона с выходом на получение мяча от центрального;
- отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит;
- передачи через центрального игрока.

### **ФУТБОЛ:**

#### **1. Знания о футболе:**

- техника безопасности во время игры в футбол;
- история развития футбола в России и за рубежом.
- правила игры в футбол;

- организация и проведение соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка.**

### **Теория:**

- значение ОФП в подготовке футболистов.

### **Практика:**

- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; - упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

## **3. Специальная физическая подготовка:**

### **Теория:**

- значение СПФ в подготовке футболистов.

### **Практика:**

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим; - эстафеты, подвижные и спортивные игры.

## **4. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в футболе;

- значение тактической подготовки в футболе;  
- характеристика техники сильнейших футболистов;  
- анализ тактических действий футбольных команд.

### **Практика:**

- передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений;  
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;  
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;  
- ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой;  
- выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.  
- индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите;  
- позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков;  
- нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот;  
- двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

## **5. Правила игры:**

- терминология в футболе;  
- правила игры.

## **ХОККЕЙ:**

### **1. Знания о хоккее:**

- техника безопасности во время занятий хоккеем;  
- история зарождения хоккея;  
- разновидности хоккея;  
- основные правила соревнований игры в хоккей с мячом;  
- судейская коллегия;  
- жесты судьи.

### **2. Способы физической (двигательной) деятельности:**

- организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея;  
- основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками;  
- причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения;  
- основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

### 3. Физическое совершенствование:

- упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке);
- комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею;
- способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма;
- подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея;
- технические элементы хоккея в передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки);
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими, короткими, шагами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда;
- спиной вперед переступанием ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;
- по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;
- торможение и остановки «полуплугом» и «плугом»;
- старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;
- прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная, короткая обводка;

### 4. Броски мяча:

- с длинным разгоном (заметающий);
- в процессе ведения, обводки и передач шайбы;
- на точность;
- передачи броском, ударом;
- удар шайбы с длинным замахом.

### 5. Прием и остановка мяча:

- крюком клюшки, коньком;
- отбор мяча клюшкой способом выбивания.

## Учебно-тематический план 1 года обучения.

Тема	Теория	Практика	Количество часов	Форма аттестации - контроля
Блок №1. Лёгкая атлетика	2ч.	10ч.	12ч.	Тестирование, соревнования
Блок №2. Спортвные игры (лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей)	2ч.	22ч.	24ч.	Тестирование, соревнования
Всего:	4ч.	32ч.	36ч.	

--	--	--	--	--

**Учебно - тематический план 1 года обучения.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>I.</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	<b>12ч.</b>		
	- техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; - история развития лёгкой атлетики.	30мин.		
	<b>1. Изучение техники низкого старта:</b> - установка колодок; - стартовые команды; - выбегание с колодок.		10мин.	1 час.
	<b>2. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции:</b> - ознакомление с техникой; -изучение техники высокого старта; -выполнение стартовых положений;		10мин.	50мин
	<b>3. Изучение техники стартового разгона:</b> - переход от стартового разгона к бегу по дистанции.		10мин.	1ч.10мин.
	<b>4. Изучение техники низкого старта на повороте.</b>		15мин.	50мин.
	<b>5. Изучение технике эстафетного бега:</b>		10мин.	1ч.
	<b>6. Бег 60 метров.</b>			
	<b>7. Обучение технике эстафетного бега:</b> - встречная эстафета; - совершенствование техники эстафетного бега.		10мин.	1ч.
	<b>8. изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»:</b>		15мин.	50мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой;</li> <li>- изучение отталкивание;</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием;</li> </ul>			
	<p><b>9. изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой;</li> <li>- изучение техники отталкивания;</li> <li>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию;</li> <li>- изучение техники перехода через планку.</li> </ul>		15мин.	50мин.
<b>II.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>24час</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Волейбол.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в волейбол;</li> <li>- история развития волейбола.</li> </ul>	<b>6 часов</b>		
	<p><b>1. Обучение передачам мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения;</li> <li>- обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче;</li> <li>- передачи мяча вперёд-вверх, подвешенного на шнуре;</li> </ul>		10мин.	1 час
	<p><b>2. Обучение приёму мяча. Прием мяча снизу двумя руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижения в разных направлениях;</li> <li>- чередование передач и приема мяча;</li> <li>- прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений.</li> </ul>		10мин.	50мин.

	<b>3. Обучение подачам мяча:</b> - имитация подачи мяча; - обучение подбрасыванию мяча; - удар по подвешенному мячу; - подачи в стену на расстояние 6 – 7 метров.		10мин.	50мин.
	<b>4. Обучение атакующим ударам:</b> - имитация прямого атакующего удара; - многократные удары по мячу стоя у стены; - удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером.		10мин.	1 час
	<b>5. Обучение блокированию:</b> - имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в сторону; - блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.		10мин.	1 час
<b>2.</b>	<b>Баскетбол:</b>	<b>6 часов</b>		
	- техника безопасности во время игры в баскетбол; - история развития баскетбола. <b>1.Изучение техники:</b> - техника безопасности. Баскетбол – история развития; - техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте; - броска мяча после ведения мяча; - поворотам в движении; - ловли мяча, отскочившего от щита; - броскам мяча в прыжке с места. <b>2. Обучение передачи</b>			

<p><b>мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча на месте и в движении,</li> <li>- бросок в прыжке после ведения мяча;</li> <li>- ведения и передача мяча в движении;</li> <li>- передача мяча одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу мяча;</li> <li>- передача и ловля мяча одной рукой;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча;</li> <li>- передача мяча, быстрый прорыв после штрафного броска;</li> <li>- передача мяча в движении в парах;</li> <li>- передача мяча в тройках в движении.</li> </ul> <p><b>3. Выбивания мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбивания мяча при ведении;</li> <li>- выбивание и вырывание.</li> </ul> <p><b>4. Борьба за мяч:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника борьбы за мяч, отскочившего от щита;</li> <li>- разучивание нападения «тройкой»</li> <li>- Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>- заслоны;</li> </ul> <p><b>5. Закрепление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники и тактики в игре;</li> <li>- быстрого прорыва;</li> <li>- заслона центровым игроком;</li> <li>- техники плотной защиты;</li> <li>- заслона с выходом на получение мяча от центрального;</li> <li>- отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит;</li> <li>- передачи через</li> </ul>			
--	--	--	--

	центрового игрока.			
3.	<p><b>Футбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в футбол;</li> <li>- история развития футбола.</li> </ul>	5 часов		
	<p><b>1. Знания о футболе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в футбол;</li> <li>- история развития футбола в России и за рубежом.</li> <li>- правила игры в футбол;</li> <li>- организация и проведение соревнований.</li> </ul> <p><b>2. Общая физическая подготовка.</b></p> <p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение ОФП в подготовке футболистов.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; - упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.</li> </ul> <p><b>3. Специальная физическая подготовка:</b></p> <p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение СПФ в подготовке футболистов.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних</li> </ul>			

<p>действий к другим;  - эстафеты, подвижные и спортивные игры.</p> <p><b>4.Техническая и тактическая подготовка.</b></p> <p><b>Теория:</b> Значение технической подготовки в футболе;  - значение тактической подготовки в футболе;  - характеристика техники сильнейших футболистов;  - анализ тактических действий футбольных команд.</p> <p><b>Практика:</b>  - передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений;  - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;  - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;  - ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой;  - выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.  - индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия ( с мячом и без мяча) в нападении и в защите;  - позиционное нападение без изменений и с</p>			
--	--	--	--

	<p>изменением позиций игроков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот;</li> <li>- двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).</li> </ul> <p><b>5.Правила игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминология в футболе;</li> <li>- правила игры.</li> </ul>			
<b>4.</b>	<b>Хоккей:</b>	<b>7 часов</b>		
	<p><b>1. Знания о хоккее:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время занятий хоккеем;</li> <li>- история зарождения хоккея;</li> <li>- разновидности хоккея;</li> <li>- основные правила соревнований игры в хоккей с мячом;</li> <li>- судейская коллегия;</li> <li>- жесты судьи.</li> </ul> <p><b>2.Способы физической (двигательной) деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея;</li> <li>- основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками;</li> <li>- причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения;</li> <li>- основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</li> </ul> <p><b>3.Физическое совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие</li> </ul>			

<p>физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке);</li> <li>- комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею;</li> <li>- способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма;</li> <li>- подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея;</li> <li>- технические элементы хоккея в передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки);</li> <li>- основная стойка (посадка) хоккеиста;</li> <li>- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;</li> <li>- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;</li> <li>- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;</li> <li>- бег скользящими, короткими, шагами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- спиной вперед</li> </ul>			
---	--	--	--

<p>переступанием ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;</li> <li>- падения на колени в движениях с последующим быстрым вставанием;</li> <li>- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;</li> <li>- торможение и остановки «полуплугом» и «плугом»;</li> <li>- старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;</li> <li>- прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону;</li> <li>- обводка соперника на месте и в движении;</li> <li>- длинная, короткая обводка;</li> </ul> <p><b>4. Броски мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с длинным разгоном (заметающий);</li> <li>- в процессе ведения, обводки и передач мяча;</li> <li>- на точность;</li> <li>- передачи броском, ударом;</li> <li>- удар мяча с длинным замахом.</li> </ul> <p><b>5. Прием и остановка мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- крюком клюшки, коньком;</li> <li>- отбор мяча клюшкой способом выбивания.</li> </ul>			
---	--	--	--

**1 уровень ("Стартовый уровень"):** к концу 1-го года обучения учащиеся будут

**Знать:**

– основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

**Уметь:**

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы приема и передачи мяча, способы нападений и блокировки мяча;
- грамотно ориентируются при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки.

**Иметь навыки:**

техники движений в играх, технико-тактических действий.

**Приобрести опыт:**

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом, баскетболом, футболом, хоккеем с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Содержание II-го года обучения:**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:**

- техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой;
- «Первые Олимпийские игры».

**1. Изучение техники низкого старта:**

- установка колодок;
- стартовые команды;
- выбегание с колодок.

**2. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции:**

- ознакомление с техникой;
- изучение техники высокого старта;
- выполнение стартовых положений;
- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

**3. Изучение техники стартового разгона:**

- переход от стартового разгона к бегу по дистанции;
- техника бега по повороту.

**4. Изучение техники низкого старта на повороте.**

**5. Изучение технике эстафетного бега:**

**6. Бег 60 метров.**

**7. Обучение технике эстафетного бега:**

- встречная эстафета;
- совершенствование техники эстафетного бега.

**8. изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»:**

- ознакомление с техникой;
- изучение отталкивание;

- изучение сочетания разбега с отталкиванием;
- изучение техники полетной фазы;
- изучение группировки и приземления;
- изучение прыжка в целом.

#### **9. изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»:**

- ознакомление с техникой;
- изучение техники отталкивания;
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию;
- изучение техники перехода через планку;
- изучение техники приземления;
- изучение техники прыжка в целом.

### **ВОЛЕЙБОЛ.**

- техника безопасности во время занятий волейболом;
- история развития волейбола.

#### **1.Обучение передач мяча:**

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения;
- обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче;
- передачи мяча вперёд-вверх, подвешенного на шнуре;
- передачи мяча вперед вверх после собственного набрасывания;
- передача мяча в стену.

#### **2. Обучение приёму мяча. Прием мяча снизу двумя руками:**

- прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижения в разных направлениях;
- чередование передач и приема мяча;
- прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений;
- прием мяча отскочившего от сетки;
- прием нижней прямой подачи в разных зонах.

#### **3. Обучение подачам мяча:**

- имитация подачи мяча;
- обучение подбрасыванию мяча;
- удар по подвешенному мячу;
- подачи в стену на расстояние 6 – 7 метров;
- подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.

#### **4. Обучение атакующим ударам:**

- имитация прямого атакующего удара;
- многократные удары по мячу стоя у стены;
- удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером;
- атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером;
- удары через сетку с собственного набрасывания мяча.

#### **5. Обучение блокированию:**

- имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в сторону;
- блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения;
- блокирование атакующих ударов через сетку.

### **БАСКЕТБОЛ:**

#### **1.Теория:**

- техника безопасности во время занятий баскетболом;
- история развития баскетбола

#### **2. Практика:**

- закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры;

- техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника;
- техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока;
- техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока;
- техника борьбы за мяч, отскочившего от щита;
- техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие;
- передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами;
- техника передач. Разучивание нападения «тройкой»;
- комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- заслоны.
- техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального;
- техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие;
- техника ведения мяча на максимальной скорости;
- ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков
- передача мяча одной рукой от плеча;
- бросок после ведения мяча;
- передача одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке;
- ведение мяча и передача мяча в движении;
- техника отвлекающих действий на передаче мяча с последующим проходом.

## **ФУТБОЛ:**

### **1. Знания о футболе:**

- техника безопасности во время игры в футбол;
- история развития футбола в России и за рубежом.
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований.

### **2. Общая физическая подготовка.**

#### **Теория:**

- значение ОФП в подготовке футболистов.

#### **Практика:**

- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; - упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

### **3. Специальная физическая подготовка:**

#### **Теория:**

- значение СПФ в подготовке футболистов.

#### **Практика:**

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим;
- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

### **4. Техническая и тактическая подготовка.**

#### **Теория:** Значение технической подготовки в футболе;

- значение тактической подготовки в футболе;
- характеристика техники сильнейших футболистов;
- анализ тактических действий футбольных команд.

#### **Практика:**

- передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
- ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой;
- выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.
- индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите;
- позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков;
- нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот;
- двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

### **5. Правила игры:**

- терминология в футболе;
- правила игры.

### **ХОККЕЙ:**

#### **1. Знания о хоккее:**

- техника безопасности во время занятий хоккеем;
- история зарождения хоккея;
- разновидности хоккея;
- основные правила соревнований игры в хоккей с мячом;
- судейская коллегия;
- жесты судьи.

#### **2. Способы физической (двигательной) деятельности:**

- организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея;
- основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками;
- причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения;
- основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

#### **3. Физическое совершенствование:**

- упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке);
- комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею;
- способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма;
- подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея;
- технические элементы хоккея в передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки);
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими, короткими, шагами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда;
- спиной вперед переступанием ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;
- торможение и остановки «полуплугом» и «плугом»;
- старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;

- прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная, короткая обводка;

#### 4. Броски мяча:

- с длинным разгоном (заметающий);
- в процессе ведения, обводки и передач мяча;
- на точность;
- передачи броском, ударом;
- удар мяча с длинным замахом.

#### 5. Прием и остановка шайбы:

- крюком клюшки, коньком;
- отбор мяча клюшкой способом выбивания.

### Учебно-тематический план 2- го года обучения.

Тема	Теория	Практика	Количество часов	Форма аттестации - контроля
<b>Блок №1. Лёгкая атлетика</b>	<b>4ч.</b>	<b>28ч.</b>	<b>32ч.</b>	<b>Тестирование, соревнования</b>
<b>Блок №2. Спортивные игры (лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей)</b>	<b>4ч.</b>	<b>36ч.</b>	<b>40ч.</b>	<b>Тестирование, соревнования</b>
<b>Всего:</b>	<b>8ч.</b>	<b>64ч.</b>	<b>72ч.</b>	

### Учебно - тематический план 2 года обучения.

№	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
<b>I.</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	<b>32ч.</b>		
	- техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; - «Первые Олимпийские игры».	1ч.		
	<b>1. Изучение техники низкого старта:</b> - установка колодок; - стартовые команды; - выбегание с колодок.		15мин.	1ч. 45мин.
	<b>2. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции:</b> - ознакомление с техникой; -изучение техники высокого старта; -выполнение стартовых положений; - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		20мин.	1ч. 40мин
	<b>3. Изучение техники стартового разгона:</b> - переход от стартового разгона к бегу по дистанции; - техника бега по повороту.		15мин.	1ч. 45мин.

	<b>4. Изучение техники низкого старта на повороте.</b>		30мин.	1ч. 30мин.
	<b>5. Изучение технике эстафетного бега:</b>		20мин.	1ч. 40мин.
	<b>6. Бег 60 метров.</b>			
	<b>7. Обучение технике эстафетного бега:</b> - встречная эстафета; - совершенствование техники эстафетного бега.		20мин.	1ч. 40мин.
	<b>8. изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»:</b> - ознакомление с техникой; - изучение отталкивание; - изучение сочетания разбега с отталкиванием; - изучение техники полетной фазы; - изучение группировки и приземления; - изучение прыжка в целом.		30мин.	1ч. 30мин.
	<b>9. изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»:</b> - ознакомление с техникой; - изучение техники отталкивания; - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию; - изучение техники перехода через планку; - изучение техники приземления; - изучение техники прыжка в целом.		30мин.	1ч. 30мин.
<b>II.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:</b>	<b>40ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Волейбол.</b> - техника безопасности во время занятий волейболом; - история развития волейбола.	<b>10 ч.</b>		
	<b>1. Обучение передач мяча:</b> - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения; - обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче; - передачи мяча вперёд-вверх, подвешенного на шнуре; - передачи мяча вперед вверх после собственного набрасывания; - передача мяча в стену.		20мин.	1ч. 40мин.
	<b>2. Обучение приёму мяча. Прием мяча снизу двумя руками:</b> - прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижения в разных направлениях; - чередование передач и приема мяча; - прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений; - прием мяча отскочившего от сетки; - прием нижней прямой подачи в разных зонах.		15мин.	1ч. 45мин.
	<b>3. Обучение подачам мяча:</b> - имитация подачи мяча;		15мин.	1ч. 45мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение подбрасыванию мяча;</li> <li>- удар по подвешенному мячу;</li> <li>- подачи в стену на расстояние 6 – 7 метров;</li> <li>- подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.</li> </ul>			
	<p><b>4. Обучение атакующим ударам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация прямого атакующего удара;</li> <li>- многократные удары по мячу стоя у стены;</li> <li>- удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером;</li> <li>- атакующие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером;</li> <li>- удары через сетку с собственного набрасывания мяча.</li> </ul>		20мин.	1ч.40 мин.
	<p><b>5. Обучение блокированию:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в сторону;</li> <li>- блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения;</li> <li>- блокирование атакующих ударов через сетку.</li> </ul>		15мин.	1ч. 45 мин.
<b>2.</b>	<p><b>Баскетбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры вбаскетбол;</li> <li>- история развития баскетбола</li> </ul>	<b>10ч.</b>		
	<p><b>1.Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время занятий баскетболом;</li> <li>- история развития баскетбола</li> </ul> <p><b>2. Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры;</li> <li>- техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника;</li> <li>- техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока;</li> <li>- техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока;</li> <li>- техника борьбы за мяч, отскочившего от щита;</li> <li>- техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие;</li> <li>- передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами;</li> <li>- техника передач. Разучивание нападения «тройкой»;</li> <li>- комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>- заслоны.</li> <li>- техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального;</li> <li>- техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие;</li> <li>- техника ведения мяча на максимальной скорости;</li> <li>- ведения мяча, комбинации при выполнении</li> </ul>			

	<p>штрафных бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча одной рукой от плеча;</li> <li>- бросок после ведения мяча;</li> <li>- передача одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке;</li> <li>- ведение мяча и передача мяча в движении;</li> <li>- техника отвлекающих действий на передачу мяча с последующим проходом.</li> </ul>			
<b>3.</b>	<p><b>Футбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в футбол;</li> <li>- развитие футбола в России и за рубежом.</li> </ul>	<b>9ч.</b>		
	<p><b>1.Теоретическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена;</li> <li>- правила игры в футбол.</li> </ul> <p>Организация и проведение соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка перед игрой и разбор проведенной игры;</li> <li>- места занятий, оборудование и инвентарь.</li> </ul> <p><b>2. Практическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП, СФП;</li> <li>- техническая подготовка, тактическая подготовка;</li> <li>- учебные и тренировочные игры;</li> <li>- контрольные игры и соревнования;</li> <li>- подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов;</li> <li>- самостоятельная работа.</li> </ul>			
<b>4.</b>	<p><b>Хоккей:</b></p>	<b>11ч.</b>		
	<p><b>1. Знания о хоккее:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время занятий хоккеем;</li> <li>- история зарождения хоккея;</li> <li>- разновидности хоккея;</li> <li>- основные правила соревнований игры в хоккей с мячом;</li> <li>- судейская коллегия;</li> <li>- жесты судьи.</li> </ul> <p><b>2.Способыфизкультурной (двигательной) деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея;</li> <li>- основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками;</li> <li>- причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения;</li> <li>- основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</li> </ul> <p><b>3.Физическое совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);</li> <li>-комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в</li> </ul>			

	<p>том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею;</li> <li>-способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма;</li> <li>- подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея;</li> <li>- технические элементы хоккея в передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки);</li> <li>- основная стойка (посадка) хоккеиста;</li> <li>- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;</li> <li>- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;</li> <li>- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;</li> <li>- бег скользящими, короткими, шагами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- спиной вперед переступанием ногами;</li> <li>- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;</li> <li>- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;</li> <li>- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;</li> <li>- торможение и остановки «полуплугом» и «плугом»;</li> <li>- старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;</li> <li>- прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону;</li> <li>- обводка соперника на месте и в движении;</li> <li>- длинная, короткая обводка;</li> </ul> <p><b>4. Броски мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с длинным разгоном (заметающий);</li> <li>- в процессе ведения, обводки и передач мяча;</li> <li>- на точность;</li> <li>- передачи броском, ударом;</li> <li>- удар мяча с длинным замахом.</li> </ul> <p><b>5. Прием и остановка мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- крюком клюшки, коньком;</li> <li>- отбор мяча клюшкой способом выбивания.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**2 уровень «Базовый уровень»:** к концу 2-го года обучения учащиеся должны

**Знать:**

– простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы.

**Уметь:**

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения, блокировка мяча, групповые комбинации, расположение на площадке притехничко-тактических действий в защите и нападении;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от защиты к нападению;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия

**Иметь навыки:**

- техники движений в волейболе, баскетболе, футболе, хоккее, л/атлетике;
- командных тактических действий в нападении и защите;

**Приобрести опыт:**

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, спортивными играми с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

**Содержание III-го года обучения:**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

- техника безопасности во время занятий легкой атлетикой;
- знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

**1. Совершенствование техники низкого старта:**

- установка колодок;
- стартовые команды;
- выбегание с колодок;
- пробегание 10-20 метров со старта.

**2. Совершенствование техникой бега на короткие и средние дистанции:**

- овладение техникой бега по прямой;
- овладение техникой высокого старта;
- выполнение стартовых положений;
- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;
- совершенствование техники бега.

**3. Совершенствование техники стартового разгона:**

- переход от стартового разгона к бегу по дистанции;
- техника бега по повороту;
- пробегание короткого отрезка.

**4. Овладение техникой низкого старта на повороте.**

**5. Совершенствование техники финиширования.**

**6. Бег 60, 100 метров.**

**7. Совершенствование технике эстафетного бега:**

- встречная эстафета;
- пробегание эстафеты 4x100м.

## **8. Совершенствование техники прыжка в длину способом**

### **«прогнувшись»:**

- совершенствование отталкивания;
- совершенствование сочетания разбега с отталкиванием;
- совершенствование техники полетной фазы;
- совершенствование группировки и приземления;
- совершенствование прыжка в целом.

## **9. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»:**

- совершенствование техники отталкивания;
- совершенствование ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию;
- совершенствование техники перехода через планку;
- совершенствование техники приземления;
- совершенствование техники прыжка в целом.

## **ВОЛЕЙБОЛ.**

- техника безопасности во время игры в волейбол;
- история развития волейбола.

### **1. Передачи мяча:**

#### Нижняя передача:

- сочетание положения обеих рук и основной стойки;
- бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх-вперед, от стены поймать мяч;
- с точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей;
- двукратное, и многократное выполнение нижней передачи (над собой, со стеной);
- нижняя передача от игрока к игроку;
- нижняя передача над собой с перемещением (вперед или назад, в сторону).

#### Верхняя передача:

- верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте;
- верхняя передача в пол с перемещением (лицом или спиной по ходу движения);
- верхняя передача над собой;
- верхняя передача от игрока к игроку.

### **2. Приём мяча:**

- прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину;
- прием одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе;

### **3. Подачи мяча:**

#### Нижняя подача:

- имитация подбрасывания и подбрасывание без удара;
- имитация подбрасывания и подачи в целом;
- нижняя подача с близкого расстояния в стену;
- нижняя подача с близкого расстояния партнеру;
- нижняя подача через сетку с близкого расстояния;
- нижняя подача через сетку с места подачи.

#### Верхняя подача:

- имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара;
- имитация подбрасывания и подачи в целом;
- верхняя подача с близкого расстояния в стену;
- верхняя подача с близкого расстояния партнеру;
- верхняя подача через сетку с близкого расстояния;
- верхняя подача через сетку с места подачи.

### **4. Нападающие удары:**

#### Обучение разбегу и прыжку:

- одиночные и серийные взмахи руками на месте;
- прыжок на месте с взмахом рук;
- напрыгивание с одного и двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук;
- разбег в один-два шага, верхняя передача мяча в руке преподавателя.

#### Обучение ударному движению:

- взмах руками и остановка руки в замахах (на месте, в прыжке);
- из положения замаха выполнить нападающий удар.

#### Обучение нападающему удару в прыжке:

- разбег в один-два шага, нападающий удар по мячу;
- нападающий удар с передачи преподавателя или партнера;

#### **5. Блокирование:**

- имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в сторону;
- блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения;
- блокирование атакующих ударов через сетку.

#### **БАСКЕТБОЛ:**

- техника безопасности во время игры в баскетбол;
- история развития баскетбола.

##### **1. Техника перемещения.**

##### **2. Передачи мяча (на месте и в движении):**

- одной рукой от плеча;
- одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке;
- одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу;
- двумя руками от груди;
- двумя руками над головой;
- двумя руками в движении;
- передачи через центрального игрока;
- передача мяча на максимальной скорости.

##### **3. Быстрый прорыв после штрафного броска.**

##### **4. Нападения:**

- нападение через центрального игрока;
- нападения «тройкой».

##### **5. Заслоны:**

- с выходом на получение мяча от центрального.

##### **6. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.**

##### **7. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.**

##### **8. Нападение двумя центрами и их взаимодействие.**

##### **9. Техника ведения мяча.**

##### **10. Техника добивания мяча в корзину.**

##### **11. Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.**

##### **12. Комбинации при выполнении штрафных бросков.**

##### **13. Броски мяча на месте и в движении.**

#### **ФУТБОЛ:**

##### **1. Знания о футболе:**

- техника безопасности во время игры в футбол;
- история развития футбола в России и за рубежом.
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований.

##### **2. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория:**

- значение ОФП в подготовке футболистов.

### **Практика:**

- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; - упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

### **3.Специальная физическая подготовка:**

#### **Теория:**

- значение СПФ в подготовке футболистов.

#### **Практика:**

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим;
- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

### **4.Техническая и тактическая подготовка.**

#### **Теория:** Значение технической подготовки в футболе;

- значение тактической подготовки в футболе;
- характеристика техники сильнейших футболистов;
- анализ тактических действий футбольных команд.

#### **Практика:**

- передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
- ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой;
- выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.
- индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия ( с мячом и без мяча) в нападении и в защите;
- позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков;
- нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот;
- двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

### **5.Правила игры:**

- терминология в футболе;
- правила игры.

### **ХОККЕЙ:**

- техника безопасности во время игры в хоккей;
- история зарождения хоккея.

#### **1. Знания о хоккее:**

- разновидности хоккея;
- основные правила соревнований игры в хоккей с мячом;
- судейская коллегия;
- жесты судьи.

#### **2.Способы физкультурной (двигательной) деятельности:**

- организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея;
- основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками;
- причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения;
- основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

#### **3.Физическое совершенствование:**

- упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке);

- комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею;
- способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма;
- подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея;
- технические элементы хоккея в передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки);
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими, короткими, шагами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда;
- спиной вперед переступанием ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;
- торможение и остановки «полуплугом» и «плугом»;
- старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;
- прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная, короткая обводка;

#### **4. Броски мяча:**

- с длинным разгоном (заметающий);
- в процессе ведения, обводки и передач мяча;
- на точность;
- передачи броском, ударом;
- удар мяча с длинным замахом.

#### **5. Прием и остановка мяча:**

- крюком клюшки, коньком;
- отбор мяча клюшкой способом выбивания.

### **Учебно-тематический план 3- го года обучения.**

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма аттестации - контроля</b>
<b>Блок №1. Лёгкая атлетика</b>	<b>4ч.</b>	<b>26ч.</b>	<b>30ч.</b>	<b>Тестирование, соревнования</b>
<b>Блок №2. Спортивные игры.</b>	<b>4ч.</b>	<b>38ч.</b>	<b>42ч.</b>	<b>Тестирование, соревнования</b>
<b>Всего:</b>	<b>8ч.</b>	<b>64ч.</b>	<b>72ч.</b>	

### **Учебно - тематический план 3 года обучения.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>I.</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	<b>30ч.</b>		
	- техника безопасности во время занятий легкой	2		

	атлетикой; - знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	часа		
	<b>1. Совершенствование техники низкого старта:</b> - установка колодок; - стартовые команды; - выбегание с колодок; - пробегание 10-20 метров со старта.		10мин.	1ч. 50мин.
	<b>2. Совершенствование техникой бега на короткие и средние дистанции:</b> - овладение техникой бега по прямой; - овладение техникой высокого старта; - выполнение стартовых положений; - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу; - совершенствование техники бега.		15мин.	1ч. 45мин.
	<b>3. Совершенствование техники стартового разгона:</b> - переход от стартового разгона к бегу по дистанции; - техника бега по повороту; - пробегание короткого отрезка.		10мин.	1ч. 50мин.
	<b>4. Овладение техникой низкого старта на повороте.</b>		15мин.	1ч. 45мин.
	<b>5. Совершенствование техники финиширования.</b>		15мин.	1ч. 45мин.
	<b>6. Бег 60, 100 метров.</b>			
	<b>7. Совершенствование технике эстафетного бега:</b> - встречная эстафета; - пробегание эстафеты 4x100м.		10мин.	1ч.50 мин.
	<b>8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»:</b> - совершенствование отталкивания; - совершенствование сочетания разбега с отталкиванием; - совершенствование техники полетной фазы; - совершенствование группировки и приземления; - совершенствование прыжка в целом.			
	<b>9. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»:</b> - совершенствование техники отталкивания; - совершенствование ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию; - совершенствование техники перехода через планку; - совершенствование техники приземления; - совершенствование техники прыжка в целом.		20мин.	1ч. 40мин.
<b>II.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:</b>	<b>42ч аса</b>		
<b>1.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>10ч.</b>		
	- техника безопасности во время игры в волейбол; - история развития волейбола.		20мин.	1ч. 50мин.

				Н.
	<p><b>1. Передачи мяча:</b>  <u>Нижняя передача:</u>  - сочетание положения обеих рук и основной стойки;  - бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх-вперед, от стены поймать мяч;  - с точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей;  - двукратное, и многократное выполнение нижней передачи (над собой, со стеной);  - нижняя передача от игрока к игроку;  - нижняя передача над собой с перемещением (вперед или назад, в сторону).  <u>Верхняя передача:</u>  - верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте;  - верхняя передача в пол с перемещением (лицом или спиной по ходу движения);  - верхняя передача над собой;  - верхняя передача от игрока к игроку.</p>			
	<p><b>2. Приём мяча:</b>  - прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину;  - прием одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе;</p>		10мин.	1ч. 50мин.
	<p><b>3. Подачи мяча:</b>  <u>Нижняя подача:</u>  - имитация подбрасывания и подбрасывание без удара;  - имитация подбрасывания и подачи в целом;  - нижняя подача с близкого расстояния в стену;  - нижняя подача с близкого расстояния партнеру;  - нижняя подача через сетку с близкого расстояния;  - нижняя подача через сетку с места подачи.  <u>Верхняя подача:</u>  - имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара;  - имитация подбрасывания и подачи в целом;  - верхняя подача с близкого расстояния в стену;  - верхняя подача с близкого расстояния партнеру;  - верхняя подача через сетку с близкого расстояния;  - верхняя подача через сетку с места подачи.</p>		15мин.	1ч. 45мин.
	<p><b>4. Нападающие удары:</b>  <u>Обучение разбегу и прыжку:</u>  - одиночные и серийные взмахи руками на месте;  - прыжок на месте с взмахом рук;  - напрыгивание с одного и двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук;  - разбег в один-два шага, верхняя передача мяча в руке преподавателя.  <u>Обучение ударному движению:</u>  - взмах руками и остановка руки в замах (на месте, в</p>		15мин.	1ч. 45мин.

	<p>прыжке);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения замаха выполнить нападающий удар.</li> </ul> <p><u>Обучение нападающему удару в прыжке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разбег в один-два шага, нападающий удар по мячу;</li> <li>- нападающий удар с передачи преподавателя или партнера;</li> </ul>			
	<p><b>5. Блокирование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в сторону;</li> <li>- блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения;</li> <li>- блокирование атакующих ударов через сетку.</li> </ul>		20мин.	1ч.40 мин.
<b>2.</b>	<p><b>Баскетбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в баскетбол;</li> <li>- история развития баскетбола.</li> </ul>	<b>10ч.</b>	15мин.	1ч. 45 мин.
	<p><b>1. Техника перемещения.</b></p> <p><b>2. Передачи мяча (на месте и в движении):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой от плеча;</li> <li>- одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке;</li> <li>- одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу;</li> <li>- двумя руками от груди;</li> <li>- двумя руками над головой;</li> <li>- двумя руками в движении;</li> <li>- передачи через центрального игрока;</li> <li>- передача мяча на максимальной скорости.</li> </ul> <p><b>3. Быстрый прорыв после штрафного броска.</b></p> <p><b>4. Нападения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нападение через центрального игрока;</li> <li>- нападения «тройкой».</li> </ul> <p><b>5. Заслоны:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с выходом на получение мяча от центрального.</li> </ul> <p><b>6. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.</b></p> <p><b>7. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.</b></p> <p><b>8. Нападение двумя центрами и их взаимодействие.</b></p> <p><b>9. Техника ведения мяча.</b></p> <p><b>10. Техника добивания мяча в корзину.</b></p> <p><b>11. Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.</b></p> <p><b>12. Комбинации при выполнении штрафных бросков.</b></p> <p><b>13. Броски мяча на месте и в движении.</b></p>			
<b>3.</b>	<p><b>Футбол:</b></p>	<b>9ч.</b>		
	<p><b>1. Знания о футболе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в футбол;</li> <li>- история развития футбола в России и за рубежом.</li> <li>- правила игры в футбол;</li> <li>- организация и проведение соревнований.</li> </ul> <p><b>2. Общая физическая подготовка.</b></p> <p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение ОФП в подготовке футболистов.</li> </ul>			

	<p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; - упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.</li> </ul> <p><b>3.Специальная физическая подготовка:</b></p> <p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение СПФ в подготовке футболистов.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим;</li> <li>- эстафеты, подвижные и спортивные игры.</li> </ul> <p><b>4.Техническая и тактическая подготовка.</b></p> <p><b>Теория:</b> Значение технической подготовки в футболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение тактической подготовки в футболе;</li> <li>- характеристика техники сильнейших футболистов;</li> <li>- анализ тактических действий футбольных команд.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений;</li> <li>- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;</li> <li>- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;</li> <li>- ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой;</li> <li>- выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.</li> <li>- индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия ( с мячом и без мяча) в нападении и в защите;</li> <li>- позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков;</li> <li>- нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот;</li> <li>- двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).</li> </ul> <p><b>5.Правила игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминология в футболе;</li> <li>- правила игры.</li> </ul>			
4.	<b>Хоккей:</b>	11ч.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности во время игры в хоккей;</li> <li>- история зарождения хоккея.</li> </ul>			
	<p><b>1. Знания о хоккее:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разновидности хоккея;</li> <li>- основные правила соревнований игры в хоккей с мячом;</li> <li>- судейская коллегия;</li> </ul>			

<p>- жесты судьи.</p> <p><b>2.Способы физкультурной (двигательной) деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея;</li> <li>- основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками;</li> <li>- причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения;</li> <li>- основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</li> </ul> <p><b>3.Физическое совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);</li> <li>- комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке);</li> <li>- комплексы специальной разминки перед соревнованиями по хоккею;</li> <li>- способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма;</li> <li>- подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами хоккея;</li> <li>- технические элементы хоккея в передвижении на коньках (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки);</li> <li>- основная стойка (посадка) хоккеиста;</li> <li>- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;</li> <li>- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;</li> <li>- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;</li> <li>- бег скользящими, короткими, шагами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- спиной вперед переступанием ногами;</li> <li>- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;</li> <li>- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;</li> <li>- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) по дуге переступанием двух ног;</li> <li>- торможение и остановки «полуплугом» и «плугом»;</li> <li>- старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;</li> <li>- прыжки толчком двумя ногами вперед, в сторону;</li> <li>- обводка соперника на месте и в движении;</li> <li>- длинная, короткая обводка;</li> </ul> <p><b>4. Броски мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с длинным разгоном (заметающий);</li> <li>- в процессе ведения, обводки и передач мяча;</li> </ul>			
---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на точность;</li> <li>-передачи броском, ударом;</li> <li>- удар мяча с длинным замахом.</li> </ul> <p><b>5. Прием и остановкамяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- крюком клюшки, коньком;</li> <li>- отбор мяча клюшкой способом выбивания.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

### 3. " Продвинутый уровень": к концу 3-го года обучения учащиеся должны

#### **Знать:**

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

#### **Уметь:**

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в волейбол, баскетбол, футбол, хоккей (перемещения, приемы, передачи мяча, блокирование, подачи мяча, обманные движения);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия 20 соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

#### **Иметь навыки:**

- техники движений в волейболе, баскетболе, футболе, хоккее командных тактических действий в нападении и защите;

#### **Приобрести опыт:**

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций;
- участия в соревнованиях.

#### **Общие требования к спортивному залу:**

Освещение, чистота, к началу занятий зал должен быть проветрен, защитные решетки на окнах, лампах накаливания, защитные панели на отопительных системах.

#### **Материально-техническое оснащение:**

Спортивный инвентарь;  
Форма для спортивных игр.

#### **Методическая литература:**

Книги, журналы, программы, инструкционные и технологические карты, методические рекомендации к занятиям.

### **Список -литературы:**

- 1.Гейхман, Трофимов, О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: ФиС,1972.
- 2.Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешск. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80с.: ил.- (Физкультура и здоровье).
- 3.Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред.В.Н.Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.
- 4.Погадаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры. –М.: ФиС, 2000. Спортивные игры/ под ред. Ю.И.Портных. –М.: ФиС, 1975.