****

**Оглавление**

Пояснительная записка ………………………………………… ……………….. 3

1. Нормативная часть учебной программы………………………………………6

2. Содержание программы (1 год обучения)…………………………………….8

3. Тематический план программы 1 год обучения ……………………………..13

4. Содержание программы (2 год обучения)……………………………………14

5. Тематический план программы 2 год обучения ……………………………..21

4. Методическое обеспечение программы…………………………………… ..22

Приложение ……………………………………………………………………….23

Список литературы ……………………………………………………………….24

**Пояснительная записка**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Программа, предложенная нами, позволит решать задачи улучшения здоровья, физического развития, повышения работоспособности учащихся, приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и творческих сведений по физической культуре и спорту, развитие основных двигательных качеств.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы. Почему? Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в младшем школьном возрасте, когда начали и продолжают формироваться все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи также утверждают, что именно детям младшего возраста необходимы лечебные движения.

Психологи считают, что маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях, именно через движения глаз, рук, перемещения в пространстве ребёнок получает представление о мире, его вещах. В реализации программы должен быть задействован весь коллектив школы, а также помощь медиков, психологов родителей.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития школьников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Цель:**Создание условий для раннего выявления способностей ребенка к видам спорта и выявления одаренных детей.

Спортивно – оздоровительные занятия – это активный отдых, который снимает утомление, вызванное, учебной деятельностью и способствует повышению двигательной активности школьников, устойчивости их организма к простудным заболеваниям. Спортивно – оздоровительные занятия являются одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

*Образовательные:*

* Формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры;
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
* Формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и основы здорового образа жизни;
* Овладение основами знаний в области физиологии и гигиены.

*Оздоровительные:*

* Коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья средствами и методами физической культуры;
* Содействие укреплению здоровья и физическому развитию детского организма с помощью физических упражнений;
* Профилактика заболеваний школьника.

*Воспитательные:*

* Устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни;
* Убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии;
* Нравственно – этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 мин.

**Структура занятий:**

Программное обучение видам спорта в МОУ ДЮСШ проходит поэтапно:

*На первом этапе* – знакомство с видом спорта, выполнение простейших действий по инструкции тренера;

*На втором этапе* – изучение двигательного материала и последовательное выполнение инструкций тренера;

*На третьем этапе* – закрепление;

*На четвертом этапе* – совершенствование полученных знаний.

Если на первых этапах дети выполняют все действия под руководством тренера, то на последнем этапе – самостоятельно, что позволяет тренеру оценить способности занимающихся.

**Методы обучения и тренировки.**

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

**Прогнозируемые результаты реализации программы**

*Обучающиеся должны знать( иметь представления):*

* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
* Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол, футбол, баскетбол и восточного единоборства «Кудо».

*Уметь:*

* Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
* Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

**Форма подведения итогов:** в конце учебного года дети получают приглашение в ДЮСШ к определенному тренеру на тот вид спорта, в котором проявили себя более активно.

1. **Нормативная часть учебной программы**

Численный состав занимающихся, максимальный объем

учебно- тренировочной работы и требования по физической подготовке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Минимальное число занимающихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** |
| 1-ый период | 4 | 14 | 3 | Контрольные испытания по физической подготовке. Участие в соревнованиях |
| 2-ый период | 6 |

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **4-6 лет** |
| **1,2год обучения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 46 | 46 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | 12 |
| Общее количество часов со спортивно-оздоровительным лагерем(в год) |  **78** |

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам

спортивно-оздоровительных групп 1,2 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь**  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **1** | **Т П** | 30' | 30' | 30' |  | 30' | 30' | 30' | 30' | 30' |  | 30' | 30' |  | 30' | 30' | 30' | 30' |  | 30' | 30' | 30' | 30' | 30' | 30' |  | 30' | 30' | 30' | 30' |  |
| **2** | **О Ф П** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |
| **3** | **С Ф П** |  |  |  | 30' |  |  | 1 |  |  | 30' |  |  | 30' |  |  |  | 1 | 30' |  |  |  | 1 |  |  | 1,5 |  |  | 1 |  | 30' |
| **Нагрузка (часов)** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ФевральМарт Апрель Май** | **Всего** |
| **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |
|  | 30' | 30' | 30' | 30' |  | 30' | 30' | 30' |  | 30' |  | 30' | 30' | 30' | 30' | 30' |  | 30' | 30' |  | 30' | **20** |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **46** |
| 30' |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 30' |  | 30' |  |  |  |  |  | 30' |  |  | 30' |  | **12** |
| **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **78** |

**ТП –** теоретическая подготовка

**ОФП –** общая физическая подготовка

**СФП –** специальная физическая подготовка

1. **Содержание программы**

 **(1 год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Содержание занятий** | **Игры** | **Диагностика** |
| Баскетбол | 1. **Перемещения:**
* стойка баскетбольная;
* перемещения в шаге, в беге;
* повороты на месте.

 **2. Ловля и передача мяча:*** ловля мяча после подбрасывания над собой;
* ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах;
* передача мяча двумя руками сверху над головой;

**3. Ведение мяча:*** на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости.

**4. Бросок мяча:*** двумя руками от груди, двумя руками сверху;
* одной рукой от плеча из-под щита с отражениемот щита и без отражения (правой и левой рукой).
 | «Гонка мячей»,«Попади в цель»,«Ловим мяч», «Передай мяч», «Обгони мяч», «Салки с мячом», «Мяч через сетку». | В конце 2-х месяцев учащиеся должны уметь:1.**Перемещаться:**- владеть стойкой баскетболиста;- перемещаться в шаге, в беге;- поворачиваться на месте.2.**Ловить и передавать мяч:**- ловить мяч после подбрасывания над собой;- ловить и передавать мяч двумя руками от груди в парах;- передавать мяч двумя руками сверху над головой;3.**Вести мяч:**- на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости.4.**Бросать мяч:**- двумя руками от груди, двумя руками сверху;- одной рукой от плеча из-под щита с отражением от щита и без отражения (правой и левой рукой); |
| Футбол | **1. Перемещения:*** бег лицом и спиной, приставными и скрестными шагами в сторону,остановки, повороты.

**2. Удар по мячу:*** удар по мячу внутренней стороной стопы;
* удар по воротам внутренней стороной стопы
* по неподвижному мячу.

**3. Ведение мяча:*** ведение мяча внутренней стороной стопы;
* ведение мяча с изменением направлениядвижения;
* ведение мяча с поворотами, остановками,ударом по мячу.
 | «Сбить предмет», «Мяч из круга», «Перехват», «Не давай мяч водящему», «Футбольный волейбол», «Отбей мяч», «Укрощение мяча». | В конце 2-х месяцев учащиеся должны уметь:1**Перемещаться:**- бегом лицом и спиной, приставными и скрестными шагами в сторону, остановки, повороты.2**Ударять по мячу:**- ударять по мячу внутренней стороной стопы;- ударять по воротам внутренней стороной стопы по неподвижному мячу; 3 **Вести мяч:**- ведением мяча внутренней стороной стопы;- ведением мяча с изменением направления движения;- ведением мяча с поворотами, остановками, ударами по мячу. |
| Волейбол | 1. **Перемещения:**
* стойка волейбольная;
* перемещения в шаге, в беге, рывок, прыжок вверх толчком двумя ногами;
* остановка прыжком и в шаге;
* повороты на месте.

 **2. Ловля и передача мяча:*** ловля мяча после подбрасывания над собой,
* ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах;
* передача мяча двумя руками сверху над головой.

**3. Ведение мяча:*** на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости.

**4. Бросок мяча:*** двумя руками из-за головы, двумя руками сверху;
* одной рукой (правой и левой рукой).

 **5. Действия с мячом*** передача мяча сверху двумя руками;
* подача мяча;
* приём мяча.
 | «Чай,чай выручай»,«Пустое место»,«Гуси - гуси», «Мяч над сеткой», «Обстрел», «Пасовка». | В конце 2-х месяцев учащиеся должны уметь:Действовать с мячом;Действовать без мяча. |
| **К**  **у** **д** **о** | Техника:- удары руками (Тэ-вадза-«Панч»);- удары ногами (Аси-вадза);- удары руками в движении (Идо Тэ-вадза);-удары ногами в движении (Идо Аси-вадза);- броски;- борьба в партере;- ОФП (отжимания, выпрыгивание, упражнение на мышцы брюшного пресса). | «Запрещенное движение».Игры развивающие координацию. | В конце 2-х месяцев учащиеся должны владеть:1 **Техникой ударов руками** (каждый 10 раз):- левый прямой;- правый прямой;- правый прямой в корпус;- левый боковой;- левый боковой в корпус;- правый боковой;- левый снизу;-правый снизу;- правый снизу в корпус;- удары локтями.2 **Техника ударов ногами**:- прямой удар сзади стоящей ногой;- удары коленями 10 ударов с захватом за пояс;- боковой удар ногой ребром или пяткой стопы;- боковой удар ногой;- удар подошвы стопы под опорную ногу с боку соперника.3 **Удары ногами в движении:**- передвижение вперед-назад в боевой стойке;- передвижение с прямым ударом левой руки в боевой стойке вперед и назад;- передвижение с прямым ударом разноимённой руки;- передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой.4 **Удары ногами в движении:**- мах ногой вперед в движении;- удар сзади стоящей ногой вперед;- 2+ удар сзади стоящей ногой вперед;- удар впереди стоящей ногой;- 2+ удар впереди стоящей ногой;- удар коленом + локоть;- удар коленями + локоть;- удар коленями (прямой + боковой);- удар ребром стопы;- 2+ удар ребром;- боковой удар ребром;- удар пяткой ноги назад. |

**Тематический план программы 1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** **программы** | **Содержание программы** | **Нагрузка (в год)** |
| **ТП** | 1. Беседа о истории возникновения «мяча»;
2. Беседа о спортивной игре «Баскетбол»;
3. Беседа о спортивной игре «Футбол»;
4. Беседа о спортивной игре «Волейбол»;
5. Беседа о Восточном единоборстве «Кудо»;
6. Беседа о личной гигиене учащихся;
7. Беседа о травматизме на занятиях;
8. Беседа о значении закаливающих процедур для учащихся.
 | **20** |
| **ОФП** | 1. Удары по неподвижному мячу;
2. Удары по летящему мячу;
3. Удары в упражнениях, моделирующие фрагмент игры;
4. Перекатывание мяча;
5. Удары по маленьким воротам;
6. Передача мяча двумя руками на месте;
7. Перемещения по площадке;
8. Упражнения на снарядах и со снарядами;
9. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
10. Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
 | **46** |
| **СФП** | 1. Перемещения и стойки;
2. Отбивание мяча;
3. Прием мяча;
4. Ловля мяча двумя руками на месте;
5. Ведение мяча на месте;
6. Передача мяча двумя руками от груди;
7. Бросок в корзину двумя руками;
8. Ведение мяча с обводкой стоек;
9. Жонглирование мячом;
10. Прием (остановка) мяча;
11. Удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега;
12. Упражнения с партнером;
13. Упражнения с использованием специального оборудования (гантели ,набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов;
14. Детали техники ударов
 | **12** |

**Содержание программы**

**(2 год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Содержание занятий** | **Игры** | **Диагностика** |
| Баскетбол | 1. **Перемещения:**
* стойка баскетбольная;
* перемещения в шаге, в беге, рывок, прыжок вверх толчком двумя ногами;
* остановка прыжком и в шаге;
* повороты на месте.

 **2. Ловля и передача мяча:*** ловля мяча после подбрасывания над собой,
* после удара в пол, после отскока от стены;
* ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, в колонне;
* передача мяча двумя руками сверху над головой;
* передача мяча двумя руками снизу от бедра сбоку.

**3. Ведение мяча:*** на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости;

**4. Бросок мяча:*** двумя руками от груди, двумя руками сверху;
* одной рукой от плеча из-под щита с отражениемот щита и без отражения (правой и левой рукой);
* одной рукой от плеча с расстояния 1,5 м.
 | «Гонка мячей»,«Попади в цель»,«Ловим мяч», «Передай мяч», «Обгони мяч», «Салки с мячом», «Мяч через сетку», «33», «Воевода», «Колобок» , «Кувшинчик».  | В конце 2-х месяцев учащиеся должны уметь:1.**Перемещаться:**- владеть стойкой баскетболиста;- перемещаться в шаге, в беге, в рывке, прыжках вверх толчком двумя ногами;- останавливаться прыжком и в шаге;- поворачиваться на месте.2.**Ловить и передавать мяч:**- ловить мяч после подбрасывания над собой, после удара в пол, после отскока от стены;- ловить и передавать мяч двумя руками от груди в парах, в колонне;- передавать мяч двумя руками сверху над головой;- передавать мяч двумя руками снизу от бедра сбоку.3.**Вести мяч:**- на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости.4.**Бросать мяч:**- двумя руками от груди, двумя руками сверху;- одной рукой от плеча из-под щита с отражением от щита и без отражения (правой и левой рукой);- одной рукой от плеча с расстояния 1,5 м. |
| Футбол | **1. Перемещения:*** бег лицом и спиной, приставными и скрестными шагами в сторону, остановки, повороты.

**2. Удар по мячу:*** удар по мячу внутренней стороной стопы;
* удар по воротам внутренней стороной стопы
* по неподвижному мячу;
* удар носком и пяткой.

**3. Ведение мяча:*** ведение мяча внутренней стороной стопы;
* ведение мяча с изменением направлениядвижения;
* ведение мяча с поворотами, остановками,ударом по мячу;
* жонглирование ногой и головой.

**4. Передача мяча, отбор мяча с выбиванием и выпадом, вбрасывание мяча.** | «Сбить предмет», «Мяч из круга», «Перехват», «Не давай мяч водящему», «Футбольный волейбол», «Отбей мяч», «Укрощение мяча», «Пенальти», «Летучий мяч». | В конце 2-х месяцев учащиеся должны уметь:1**Перемещаться:**- бегом лицом и спиной, приставными и скрестными шагами в сторону, остановки, повороты.2**Ударять по мячу:**- ударять по мячу внутренней стороной стопы;- ударять по воротам внутренней стороной стопы по неподвижному мячу;- ударять носком и пяткой.**3 Вести мяч:**- ведением мяча внутренней стороной стопы;- ведением мяча с изменением направления движения;- ведением мяча с поворотами, остановками, ударами по мячу;- жонглированием головой и ногой.4 **Передача мяча, отбор мяча с выбиванием и выпадом, вбрасывание мяча.** |
| Волейбол | 1. **Перемещения:**
* стойка волейбольная;
* перемещения в шаге, в беге, рывок, прыжок вверх толчком двумя ногами;
* остановка прыжком и в шаге;
* повороты на месте.

 **2. Ловля и передача мяча:*** ловля мяча после подбрасывания над собой,
* после удара в пол, после отскока от стены;
* ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, в колонне;
* передача мяча двумя руками сверху над головой;
* передача мяча двумя руками снизу от бедра сбоку.

**3. Ведение мяча:*** на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости.

**4. Бросок мяча:*** двумя руками из-за головы, двумя руками сверху;
* одной рукой (правой и левой рукой);
* одной рукой с расстояния 1,5 м.

 5. Действия с мячом* передача мяча сверху двумя руками;
* подача мяча;
* приём мяча.
 | «Чай, чай выручай»,«Пустое место»,«Гуси - гуси», «Мяч над сеткой», «Обстрел», «Пасовка», «Удочка», «Третий лишний», «Разноцветный быстрый мяч», «Ловкая цапля» | В конце 2-х месяцев учащиеся должны уметь:Действовать с мячом;Действовать без мяча. |
| К  у д о | Техника:- удары руками (Тэ-вадза-«Панч»);- удары ногами (Аси-вадза);- удары руками в движении (Идо Тэ-вадза);-удары ногами в движении (Идо Аси-вадза);- броски;- борьба в партере;- ОФП (отжимания, выпрыгивание, упражнение на мышцы брюшного пресса);- поединки (спарринги). | «Запрещенное движение», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».Игры развивающие координацию. | В конце 2-х месяцев учащиеся должны владеть:1 **Техникой ударов руками** (каждый 10 раз):- левый прямой;- левый прямой в корпус;- правый прямой;- правый прямой в корпус;- левый боковой;- левый боковой в корпус;- правый боковой;- правый боковой в корпус;- левый снизу;- левый снизу в корпус;-правый снизу;- правый снизу в корпус;- удары локтями.2 **Техника ударов ногами:**- прямой удар сзади стоящей ногой;- удары коленями 10 ударов с захватом за пояс;- боковой удар ногой ребром или пяткой стопы;- боковой удар ногой;- прямой удар назад ногой пяткой стопы 30 захватом за пояс;- удар подошвы стопы под опорную ногу с боку соперника.3 **Удары ногами в движении:**- передвижение вперед-назад в боевой стойке;- передвижение с прямым ударом левой руки в боевой стойке вперед и назад;- передвижение с прямым ударом разноимённой руки;- передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой;- 3-х ударная серия;- 4-х ударная серия.4 **Удары ногами в движении:**- мах ногой вперед в движении;- удар сзади стоящей ногой вперед;- 2+ удар сзади стоящей ногой вперед;- удар впереди стоящей ногой;- 2+ удар впереди стоящей ногой;- удар коленом + локоть;- удар коленями + локоть;- удар коленями (прямой + боковой);- удар ребром стопы;- 2+ удар ребром;- боковой удар ребром;- удар пяткой ноги назад;- удар с разворотом на 3600 стопой ноги.5 **Двухударные комбинации ногами:**- удар сзади стоящей ногой вперед -боковой удар ногой;- удар впереди стоящей ногой –боковой удар ногой;- боковой удар ногой в корпус левой ногой- боковой удар правой ногой в голову;- боковой удар правой ногой в нижний уровень- боковой удар левой ногой в голову;- боковой удар правой ногой в голову- удар с разворотом на 3600стопой левой ноги;- боковой удар левой ногой в голову- удар с разворотом на 3600стопой правой ноги. |

**Тематический план программы 2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** **программы** | **Содержание программы** | **Нагрузка (в год)** |
| **ТП** | 1. Физическая культура и спорт в России;
2. Влияние физических упражнений на организм человека;
3. Гигиена;
4. Правила игры в волейбол, баскетбол, футбол и правила единоборства кудо.
 | **20** |
| **ОФП** | 1. Удары по неподвижному мячу;
2. Удары по летящему мячу;
3. Удары в упражнениях, моделирующие фрагмент игры;
4. Перекатывание мяча;
5. Удары по маленьким воротам;
6. Передача мяча двумя руками на месте;
7. Перемещения по площадке;
8. Упражнения на снарядах и со снарядами;
9. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
10. Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
 | **46** |
| **СФП** | 1. Перемещения и стойки;
2. Отбивание мяча;
3. Прием мяча сверху двумя руками;
4. Ловля мяча двумя руками на месте;
5. Ловля мяча одной рукой на месте;
6. Остановка прыжком;
7. Ведение мяча на месте;
8. Передача мяча двумя руками от груди;
9. Бросок в корзину двумя руками;
10. Ведение мяча с обводкой стоек;
11. Жонглирование мячом;
12. Прием (остановка) мяча;
13. Удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега;
14. Удар по мячу после зигзагообразного бега;
15. Упражнения с партнером;
16. Упражнения с использованием специального оборудования (гантели ,набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов;
17. Детали техники ударов, освоение траектории ударов;
18. Обводка соперника.
 | **12** |

**3.Методическое обеспечение программы**

*Материально - технические условия необходимые для реализации программы:*помещение для проведения занятий (спортивный зал)

Спортивный инвентарь:

- Футбольные, баскетбольные, волейбольные и мячи разной набивки;

- Волейбольная сетка-2 шт.;

- Волейбольные стойки-2 шт.;

- Баскетбольное кольцо-2 шт.;

- Ворота-2 шт.;

- Маты;

- Гимнастическая стенка- 1 шт.;

- Гимнастические скамейки- 4 шт.;

- Скакалки- 10 шт.;

- Гантели различной массы- 10 шт.;

- Рулетка 2 шт.

*Кадровые условия реализации программы:* тренеры – преподаватели по видам спорта.

**Приложение**

*Игры для совершенствования ориентировки в пространстве:*

«Быстро по местам», «Мы веселые ребята», «Прыжки по полоскам».

*Игры для совершенствования ловкости:*

«Метко в цель», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Попади в цель»

*Игры для развития скоростно – силовых качеств:*

«Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Прыжок за прыжком», «Удочка».

*Игры для совершенствования быстроты:*

«Вызов номеров», «Конники спортсмены», «Мяч соседу», «Космонавты».

«Платок», «Встречная эстафета», «Салки простые», «Салки дай руку», «Насадка и коршун», «Третий лишний».

*Игры для развития силы:*

«Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Крабы».

*Игры для развития выносливости:*

«Скакуны кузнечики», «Кто самый выносливый», «Кто дойдет до финиша».

*Игры с лазанием и перелазанием:*

«Ловля обезьян», «Переползи – не урони», «Котята и щенята».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:*

«Передача мяча над головой, под ногами, комбинированная», «Гонка мячей по кругу».

**Список литературы**

1. Абзалов Р.А., Ярмакеев И.Э., Хурамшин И.Г., Лопатин Л.А. Физическая культура, Программа для средних общеобразовательных учреждений, Казань, 2005.
2. Белова Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. 4 – е издание. Москва, «Физическая культура», 1974.
3. Болонов Г.П., Болонова Н.В., «Сценарии спортивно-театрализованных праздников» книга 2, изд. «Школьная Пресса», М.2004
4. Видяйкин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2008.
5. Гурович Л.И., Иванова Г.П., Люкшинов Н.М., Ласин Г.С. Портных Ю.И. и др. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
6. Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А. и др. Спротивные игры: Учебник для студентов пед. Институтов по спец. № 2114 «Физическое воспитание». Москва, Просвещение, 1988.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы, «Просвещение», Москва, 2005.
8. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно – игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. Москва. Школьная Пресса, 2002.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). Москва. ВАКО, 2007.
10. Паршикова А.Т., Кузина В.В., Вилинского М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». Москва, 2003.
11. Петров П.К. Гимнастика в школе: Учебное пособие. Ижевск, 1996.
12. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1 -11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время, Волгоград: Учитель, 2008.