

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



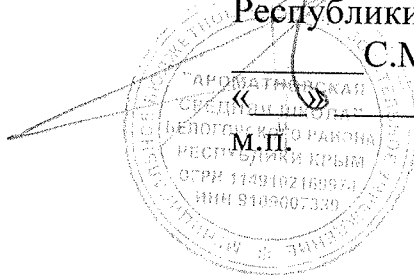
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И
КРАЕВЕДЕНИЯ»**

ПРИНЯТО

Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «26» августа 2023 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
«Ароматновская
средняя школа»
Белогорского района
Республики Крым
С.М. Аппазов
«29» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Осокина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»**

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	11-18 лет
Составитель	Ситкевич Д. Г., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих

социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

1.1.1 Направленность программы

Данная программа является модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно - спортивной направленности.

1.1.2 Актуальность программы

Баскетбол и волейбол – игровые виды спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной работе. Игры в баскетбол и волейбол, подразумевают умение быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, высоко прыгать. Занятия данными видами спорта укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивают силу и эластичность мышц, а постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В результате чего развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Благодаря своей эмоциональности игры в баскетбол и волейбол представляют собой средство

не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола и волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, баскетбольные и волейбольные мячи.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игр в баскетбол и волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.1.3 Новизна программы

Новизна обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу и волейболу.

1.1.4 Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы является то, что в ней обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста, что дает возможность заниматься подвижными играми детям с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Также уделяется внимание психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Баскетбол и волейбол – спортивные командные игры, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата.

В данных играх постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

1.1.5 Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Где учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

1.1.6. Адресат программы

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков,

свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 144 учебных часа, срок освоения три года.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – на базе МБОУ «Ароматновская средняя школа» Белогорского района, Республики Крым / Сетевое взаимодействие.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом кружка «Спортивные игры», состав группы постоянный, занятия групповые.

1.1.9. Режим занятий

Режим работы по реализации программы 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с установленным расписанием с перерывами по 15 минут; 144 часа в год. Наполняемость группы не менее 20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи :

Обучающие (предметные):

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитательные (личностные):

- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Развивающие (метапредметные):

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивные игры» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы.

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает

важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

1.4 Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретическое занятие	Практические занятие	Формы контроля
1	Баскетбол.	84	6	78	
1.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. История создания и развития баскетбола.		6		Опрос. Тестирование
1.2	Специальная подготовка. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски.	18			Практическая работа
1.3	Технические действия. Стойки, передвижения, повороты. Сочетание данных приемов	30			Практическая работа
1.4	Тактические действия. Индивидуальные и групповые действия. Выбор позиции. Выбор способа ловли и передачи мяча.	30			Практическая работа. Тестирование.
2	Волейбол	60	6	54	
2.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. История создания и развития волейбола.		6		Опрос. Тестирование
2.2	Технические действия. Передача мяча, подача мяча, прием	36			Практическая работа

	мяча. Перемещение, стойки				
2.3	Тактические действия. Индивидуальные, групповые командные действия. Выбор способов приема мяча и стойки.	18			Практическая работа. Тестирование.
	Итого	144			

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе первого года обучения

РАЗДЕЛ I. БАСКЕТБОЛ (84 часа)

1.1 Теоретические сведения (6 часов)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований. Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. История создания и развития баскетбола

1.2 Специальная подготовка (18 часов)

Ловля и передача мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении, броски в кольцо от головы и т.д.

1.3 Технические действия (30 часов)

Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.

1.4 Тактические действия (30 часов)

Индивидуальные и групповые действия, выход на свободное место, выбор позиции, выбор способа ловли и передачи мяча. Применение изученных приемов в зависимости от ситуации на площадке.

РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ (60 ЧАСОВ)

2.1 Теоретические сведения (6 часов)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований. Профилактика травматизма при занятиях спортивными играми. История создания и развития волейбола

2.2 Технические действия (36 часов)

Передача мяча, подача мяча, прием мяча, перемещения и стойки игрока. Каждый технический элемент допускает несколько способов его выполнения с учётом конкретной ситуации.

2.3 Тактические действия (18 часов)

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Выбор способа приема мяча, выбор стойки для приема мяча.

Общая физическая подготовка (в процессе занятий)

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)
2. *Технические действия.* Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.
3. *Тактические действия.* Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Волейбол

1. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.
2. *Технические действия.* Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Передача мяча, подача мяча, прием мяча.
3. *Тактические действия.* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

1.5 Планируемые результаты Освоение детьми программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

обучающийся должен знать как:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- обучающийся должен уметь:
 - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью преподавателя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

1.4.1. Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретическое занятие	Практические занятие	Формы контроля
1	Баскетбол.	84	8	76	
1.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Правила судейства. История развития баскетбола в России.		8		Опрос.
1.2	Специальная подготовка. Упражнения для развития выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.	18			Практическая работа
1.3	Технические действия. Упражнения без мяча, с мячом, ловля, передачи, ведение, броски.	30			Практическая работа
1.4	Тактические действия. Защитные действия, действия в нападении, борьба, игра с заданным тактическим действием.	28			Практическая работа.
2	Волейбол	60	6	54	
2.1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Правила судейства		6		Опрос.
2.2	Технические действия.	36			Практическая

	Комбинации элементов перемещений, стоек. Нападающий удар.				работа
2.3	Тактические действия. Позиционное нападение, тактика свободного нападения	18			Практическая работа.
	Итого	144			

Теоретические сведения такие как, развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, психологическая подготовка баскетболиста и волейболиста, правила судейства соревнований по баскетболу и волейболу, обучающие получают в процессе практических занятий. Техника безопасности на занятиях.

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе второго года обучения

РАЗДЕЛ I. БАСКЕТБОЛ (84 часа)

1.1 Теоретические сведения (8 часов)

Развитие баскетбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, психологическая подготовка баскетболиста, правила судейства соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях.

1.2 Специальная подготовка (18 часов)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

1.3 Технические действия (30 часа)

Упражнения без мяча

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Остановка прыжком после ускорения.
3. Остановка в один шаг после ускорения.
4. Остановка в два шага после ускорения.
5. Имитация защитных действий против игрока нападения.
6. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.