

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 5»

Рекомендована к реализации:

Методическим советом
МБОУ ДО ЦДО № 5
г. Красноярск

Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ЦДО № 5
г. Красноярск

_____ В.М. Девяткина

Приказ № 165 от «30» августа
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МУЛЬТИСПОРТ»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 8-16 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов.

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Исаева Вера Владимировна

г. Красноярск
2024

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мультиспорт» составлена в соответствии с Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ ДО Центра дополнительного образования № 5, утвержденного приказом № 147 директора МБОУ ДОД ЦДОД № 5 от 29 августа 2014 года.

Актуальность программы: В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. В подростковом возрасте усиливается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, оказывает оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма

Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой обучающихся, проводятся занятия по теории спорта. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. На уроках физической культуры в школе учащиеся получают определенные навыки в освоении спортивных игр, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы овладеть игровыми видами спорта. Занятия по дополнительной программе «Мультиспорт» позволяют обучающимся получить уверенные навыки игры в волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, регби. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий воспитанники достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Для обучающихся первого года ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и овладению техникой различных спортивных игр. Учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит повысить уровень соревновательной практики в волейболе, футболе, баскетболе, регби, гандболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить и поверить в себя.

Цель программы: Содействие физическому развитию обучающихся, воспитанию гармонично развитых личностей, привитие качеств, необходимых для их самосовершенствования, саморазвития в процессе овладения спортивными играми.

Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- содействие гармоничному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игровых навыков в различных спортивных играх;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики спортивных игр;
- приобретение навыка участия в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Сроки реализации программы и участники: Программа курса «Мультиспорт» рассчитана на два года. Трудоемкость первого года обучения 108 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Возраст обучающихся 10-15 лет.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформировать представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Планируемые результаты по 4-м аспектам развития личности обучающегося:

Интеллектуальное развитие	Духовно-нравственное развитие	Эмоционально-эстетическое развитие	Физиологическое развитие
Умеют работать в группах и осуществлять мыслительные операции	Умеют получать необходимую информацию в общении и спокойно отстаивать свое мнение	Сформировано осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников
Умение использования	Умеют соотносить свои желания, стремления с	Умеют принимать участие в	Изучают личностные потребности, интересы,

речи для коммуникации	интересами других людей. Умеют принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать)	коллективных делах (договариваться, уступать)	используют игровые и проектные формы работы
Умеют осуществлять мыслительные операции	Индивидуализированный стиль общения	Активно воспринимают информацию, проявляют инициативу, объясняют свою точку зрения	Знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня, устойчивые представления об оздоровительном влиянии природы на человека
			Знание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, устойчивые представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
			Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе –использование групповых проектов на тему здоровьесбережения

II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов 1 год			Количество часов 2 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	БАСКЕТБОЛ	2	24	26	2	24	26
1.1	Вводное занятие	2	0	2	2	0	2
1.2	Ведение мяча	0	8	8	0	8	8
1.3	Ловля и передача мяча	0	7	7	0	7	7
1.4	Действия в защите	0	6	6	0	6	6
1.5	Действия в нападении	0	2	2	0	2	2
1.6	Броски	0	1	1	0	1	1

2	ВОЛЕЙБОЛ	2	46	48	2	46	48
2,1	Вводное занятие	2	0	2	2	0	2
2,2	Стойки и передвижения игрока	0	6	6	0	6	6
2,3	Передача мяча сверху, снизу двумя руками	0	15	15	0	15	15
2,4	Прием мяча снизу, сверху двумя руками	0	9	9	0	9	9
2,5	Подача	0	8	8	0	8	8
2,6	Нападающий удар	0	8	8	0	8	8
3	ФУТБОЛ	2	32	34	2	32	34
3,1	Вводное занятие	2	0	2	2	0	2
3,2	Ведение мяча	0	12	12	0	12	12
3,3	Передача мяча	0	12	12	0	12	12
3,4	Удар по воротам	0	6	6	0	6	6
3,5	Индивидуальная работа с мячом	0	2	2	0	2	2
	Итого	6	102	108	6	102	108

III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Баскетбол (26 часов)

Тема 1.1: Вводное занятие (2 часа)

План:

- 1 Инструктаж по технике безопасности.
- 2 История развития игры баскетбол.
- 3 Основные правила игры.
- 4 Судейство.

Теория: Происхождение и становление игры баскетбол. Родина баскетбола - Америка. Знаменитые баскетболисты.

Основные правила игры: Количество основных игроков в команде 5. Игра состоит из 4 периодов по 10 минут. Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде. Нарушение правил игры: пробежка, двойное ведение, «пронос» мяча, фол.

Знакомство с жестикующей судей во время игры, в соответствии с правилами (пробежка, двойное ведение, «пронос» мяча, фол).

Материалы и инструменты: Баскетбольные мячи, фишки ограничители, баскетбольная корзина.

Тема 1.2: Ведение мяча (8 часов)

План:

- 1 Ведение правой, левой рукой.
- 2 Ведение мяча с обводкой.
- 3 Ведение мяча с выполнением «финтов».

Практика: Упражнения на ведение мяча на месте вначале правой (сильнейшей), потом левой рукой; поочередное ведение мяча на месте то правой, то левой рукой; то же во время ходьбы, а затем медленного бега; ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. И с самых первых упражнений необходимо стремиться к привитию навыка ведения мяча без постоянного зрительного контроля. Ведение с обводкой фишек ориентиров справа, слева. Ведение с выполнением «финтов» с предполагаемым соперником.

Материалы и инструменты: Баскетбольные мячи, фишки ограничители, баскетбольная корзина.

Текущий контроль: Проверка навыков ведения мяча с преодолением препятствий с фиксированным учётом времени, ведение мяча в заданном «квадрате» 3 минуты.

Тема 1.3: Ловля и передача мяча (7 часов)

План:

- 1 Ловля и передача мяча стоя у стены.
- 2 Ловля и передача мяча в парах.
- 3 Ловля и передача мяча в парах, тройках.
- 4 Ловля и передача мяча в движении.

Практика: ловля баскетбольного мяча в основной стойке баскетболиста; ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди; ловля в различных упражнениях жонглирования мячом обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Ловля мяча летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, передачи. Передача мяча партнеру двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком от пола или одной рукой от плеча.

Материалы и инструменты: Баскетбольные мячи, фишки ограничители, баскетбольная корзина.

Текущий контроль: Передача мяча различными способами за время 1-2 минуты.

Тема 1.4: Действия в защите (6 часов)

План:

- 1 Защитные действия в своей зоне, в зоне соперника.
- 2 Защитные действия по зонам.
- 3 Индивидуальные (личные) защитные действия.

Практика: Зонная защита с использованием варианта «2-3»: три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим. Зонная защита с использованием варианта «2-1-2»: по два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим. Личная защита на половине площадки: защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

Материалы и инструменты: Баскетбольные мячи, фишки ограничители, баскетбольная корзина.

Текущий контроль: Личная защита в парах с продвижением в зону соперника с фиксированным учётом времени.

Тема 1.5: Действия в нападении (2 часа)

План:

- 1 Нападение через центральную зону.
- 2 Нападение по правому, левому краю.
- 3 Нападение «быстрый прорыв».

Практика: Нападение через центральную зону с сопротивлением и без; нападение по правому, левому краю с передачей между 2-3 нападающими, в одиночку с проходом под баскетбольную корзину; в «быстром прорыве» игроки команды овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции, «быстрый прорыв» 3 игрока против 1 защитника, 2 игрока против 1 защитника.

Материалы и инструменты: Баскетбольные мячи, фишки ограничители, баскетбольная корзина.

Текущий контроль: Нападение «быстрым прорывом» 3 игрока против 1 защитника, 2 игрока против 1 защитника.

Тема 1.6: Броски (1 час)

План:

- 1 Броски мяча разноудаленные.
- 2 Бросок мяча из «трёхочковой зоны».
- 3 Бросок из под кольца.
- 4 Штрафной бросок.

Практика: При выполнении разноудаленных бросков и бросков из «трёхочковой зоны» рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках из под кольца высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная
- завершающая.

В подготовительной фазе игрок визуалью определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонов назад, в сторону совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча. При выполнении штрафного броска ноги баскетболиста на линии штрафного броска, взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Материалы и инструменты: Баскетбольные мячи, фишки ограничители, баскетбольная корзина.

Текущий контроль: Штрафной бросок из 10 бросков - количество попаданий; броски мяча из «трехочковой зоны» из 10 бросков - количество попаданий.

2 Волейбол (48 часов)

Тема 3.1: Вводное занятие (2 часа)

План:

- 1 Инструктаж по технике безопасности.
- 2 История развития игры волейбол.
- 3 Основные правила игры.
- 4 Судейство.

Теория: Происхождение и становление игры волейбол. Родина волейбола - США. Знаменитые волейболисты нашего времени.

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Жестикуляция судей во время игры, с учётом правил (аут, подача, мяч в площадке, замена, минутный перерыв).

Материалы и инструменты: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Тема 3.2: Стойки и передвижения игрока (6 часов)

План:

- 1 Основная стойка волейболиста.
- 2 Передвижения в основной стойке.

Практика: Стойки волейболиста в зависимости от передачи мяча делятся:

- при выполнении второй передачи — высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи — средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара — низкая стойка.

Передвижения в основной стойке включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Материалы и инструменты: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Текущий контроль: Стойка и передвижение игрока в заданной зоне 1-2 минуты.

Тема 3.3: Передача мяча сверху, снизу двумя руками (15 часов)

План:

- 1 Верхняя прямая передача мяча.
- 2 Нижняя прямая передача мяча.
- 3 Передача мяча одной рукой (доигровка).

Практика: Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче); поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче; выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте; выполнить верхнюю передачу в стену на минимальном расстоянии

(5–10 см); выполнить верхнюю передачу в стену без зрительного контроля; выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см); выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см); выполнить верхнюю передачу мяча с партнёром. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч; с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи; бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать; двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой, в стену; нижняя передача от игрока к игроку; нижняя передача над собой с перемещением вперёд или назад, в сторону.

Передача одной рукой (доигровка): доигровка вправо, влево; с переводом за спину; с высокой, средней, низкой передачи; обманные с первой линии нападения.

Материалы и инструменты: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Текущий контроль: Верхняя передача мяча над собой (максимальное количество), нижняя передача мяча над собой (максимальное количество).

Тема 3.4: Приём мяча сверху, снизу двумя руками (9 часов)

План:

1 Приём мяча сверху двумя руками.

2 Приём мяча снизу двумя руками.

Практика: При приёме мяча сверху мяч отбивается пальцами; большие пальцы рук отведены в стороны; мяч принимается фалангами пальцев, кисти рук образуют своеобразный «ковш» для приёма мяча; движения рук, туловища, ног согласованны; кисти сопровождают мяч вперёд; при приёме мяча выбирать с помощью ног правильную позицию.

Перед приёмом мяча снизу правильно располагать руки, предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены; быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Материалы и инструменты: Волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Текущий контроль: Приём мяча сверху, снизу с доигровкой в заданную зону.

Тема 3.5: Подача (8 часов)

План:

1 Нижняя прямая подача.

2 Верхняя прямая подача.

Практика: При нижней прямой подаче положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом; положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха; имитация подбрасывания мяча (без удара); удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки; удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке; имитация подбрасывания и подача 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.

При верхней прямой подаче положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом; имитация подбрасывания мяча (без удара); удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки; удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке; имитация подбрасывания и подачи в целом; верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру; верхняя подача через сетку с близкого расстояния; верхняя подача через

сетку с места подачи.

Материалы и инструменты: Волейбольные мячи, волейбольная сетка

Текущий контроль: Нижняя прямая подача в заданную зону; верхняя прямая подача в заданную зону.

Тема 3.6: Нападающий удар (8 часов)

План:

1 Нападающий удар с первой линии.

2 Нападающий удар со второй линии.

Практика: Нападающий удар с первой линии выполняется с 1–2 шагов разбега, по мячу в держателе или с поддержкой партнёра в пол или через сетку; имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу: с низкого набрасывания партнером в «темп», с высокого набрасывания партнером, с собственного набрасывания; нападающий удар с подачи тренера или партнера.

Материалы и инструменты: Волейбольные мячи, волейбольная сетка

Текущий контроль: Нападающий удар по диагонали; прямой нападающий удар.

3 Футбол (34 часа)

Тема 2.1: Вводное занятие (2 часа)

План:

1 Инструктаж по технике безопасности.

2 История развития игры футбол.

3 Основные правила игры.

4 Судейство.

Теория: Происхождение и становление игры футбол. Родина футбола - Англия. Знаменитые футболисты нашего времени.

Главная цель игры - забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои врата. Победу одержит та команда, на счету которой будет большее количество забитых мячей.

Жестикация судей во время игры, с учётом правил (аут, угловой, нарушение, удаление, штрафной удар, замена).

Материалы и инструменты: Футбольные мячи, фишки ограничители, футбольные ворота.

Тема 2.2: Ведение мяча (12 часов)

План:

1 Ведение правой, левой ногой.

2 Ведение мяча с обводкой.

3 Ведение мяча с выполнением «финтов».

Практика: Ведение мяча правой, затем левой ногой в ритме шага, касаясь мяча на каждом шаге; то же в медленном беге; поочередно правой и левой ногой; правой и левой ногой по дуге; с остановками по сигналу. Ведение мяча с обводкой в противодействии с одним соперником и более; ведение мяча с обводкой фишек ориентиров. Ведение мяча с выполнением «финтов» (преднамеренных обманных движений): игрок пытается ввести соперника в заблуждение. Финты играют большую роль в единоборстве с соперником. Обычно применяются финты туловищем (обманные движения корпусом), финты ногами (обманные движения ногами для удара по мячу) и финты с отведением мяча назад.

Материалы и инструменты: Футбольные мячи, фишки ограничители, футбольные

ворота.

Текущий контроль: Прохождение полосы препятствий с фишками ориентирами с фиксированным учётом времени.

Тема 2.3: Передача мяча (12 часов)

План:

- 1 Передача мяча стоя у стены.
- 2 Передача мяча в парах, тройках.
- 3 Передача мяча в движении.
- 4 Передача мяча с преодолением препятствий.
- 5 Удар по воротам с различных зон.
- 6 Штрафной удар.

Практика: Передача мяча стоя у стены попеременно правой, левой ногой.

Передача мяча в одно касание низом по кругу; передачи мяча в обе стороны левой и правой ногой; передача двух мячей по кругу одновременно; передача мяча в одно касание (передача рядом стоящему партнеру не разрешается); передачи мяча в одно касание партнеру и рывок на его место (обратная передача не разрешается); передачи мяча в два касания верхом произвольно. Задача: удержать мяч в воздухе как можно дольше; произвольная передача двух мячей в одно касание одновременно.

Передачи мяча в движении после прохода по флангу на максимальной скорости; передачи мяча низом, верхом, прострелом вдоль ворот; передача мяча в штрафную площадь выполняется после обводки стоек, преодоления препятствий, после ложных отвлекающих действий; передача мяча выполняется в ноги, на ход, низом, верхом. Передача мяча с обводкой фишек ограничителей; передача мяча с пассивным сопротивлением соперника.

Тема 2.4: Удар по воротам (6 часов)

Удар по мячу внешней стороной стопы, после «наката» любой частью стопы с вратарской зоны и за её пределами; удар по мячу после его остановки любым приемом с разноудаленных точек; выполнить удар мяча по воротам с места, серединой подъема стопы.

Штрафной удар по воротам с одиннадцатиметровой отметки.

Материалы и инструменты: Футбольные мячи, фишки ограничители, футбольные ворота.

Текущий контроль: Разноудаленные удары по воротам различными способами из 10 ударов - максимальное количество попаданий; штрафной удар из 10 - количество забитых мячей.

Тема 2.5: Индивидуальная работа с мячом (2 часа)

Дриблинг, ведение мяча. Передача мяча в одно касание низом по кругу; передачи мяча в обе стороны левой и правой ногой; передача двух мячей по кругу одновременно; передача мяча в одно касание (передача рядом стоящему партнеру не разрешается); передачи мяча в одно касание партнеру и рывок на его место (обратная передача не разрешается); передачи мяча в два касания верхом произвольно. Задача: удержать мяч в воздухе как можно дольше; произвольная передача двух мячей в одно касание одновременно.

Передачи мяча в движении после прохода по флангу на максимальной скорости; передачи мяча низом, верхом, прострелом вдоль ворот; передача мяча в штрафную площадь выполняется после обводки стоек, преодоления препятствий, после ложных отвлекающих действий; передача мяча выполняется в ноги, на ход, низом, верхом. Передача мяча с обводкой фишек ограничителей

IV ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Требования к результатам обучения

1.1 Формируемые компетенции

а) обучающие:

- освоить технику игры в игровых видов спорта;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

б) развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной секции «Мультиспорт» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

в) воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основной показатель работы спортивной секции «Мультиспорт» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении

каждого года), результаты участия в соревнованиях. В комплексном зачете по итогам первого года обучения учитываются в целом все результаты текущего и промежуточного контроля.

Оценка результатов:

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Посещение соревнований по разным видам спорта.

V УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Дидактический материал:

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение :

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Стандарт основного общего образования по физической культуре	
Авторские рабочие программы по физической культуре	
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	
Методические издания по физической культуре для учителей	
Демонстрационные печатные пособия	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
Плакаты методические	
Экранно-звуковые пособия	
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
Щит баскетбольный игровой	2
Ворота футбольные	2
Стенка гимнастическая	22
Скамейки гимнастические	11

Стойки волейбольные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи футбольные	8
Мячи волейбольные	
Мячи баскетбольные	
Перекладина навесная универсальная	6
Насос для мяча	1
Мяч набивной (1 кг)	12
Мяч набивной (2 кг)	12
Скакалка	30
Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой (гимнастический)	С раздевалками для мальчиков и девочек
Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)	
Легкоатлетическая дорожка	
Сектор для прыжков в длину	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	

VI СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000/
- 4 Гарбалаускас Ч.Л. Играем в ручной мяч / Москва, «Просвещение». 1988.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе / Волгоград, 2012.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- 16 Стонкус С. Мы играем в баскетбол/ Москва, «Просвещение».1984.

17 Футбол: книга-тренер/ЭКСМО; Москва, 2011.

Литература для детей и родителей:

1 Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

2 Патрикеев А.И. Подвижные игры/ООО «ВАКО», 2007.

3 Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС. 2005.

4 Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.