

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию

А.А. Никитенко

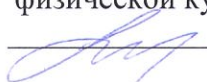
«27» августа 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные игры. 27 часов»

Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 11 от 17 июня 2026 г.

Москва 2026

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

 Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

 Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	5
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Содержание учебного плана.....	6
2.4. Рабочая программа модуля «Волейбол».....	6
2.5. Рабочая программа модуля «Баскетбол».....	11
3. Организационно-педагогические условия	16
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	18
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

Приложение № 1

Приложение № 2

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся образовательных организаций в активных формах двигательной деятельности, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени, подготовку к участию в корпоративных соревнованиях, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

1.2. Актуальность программы

Программа актуальна в связи с возросшим стремлением молодежи к здоровому образу жизни и направлена на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков,

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры как виды спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- обучать технике упражнений на развитие основных физических качеств;
- обучать технике и тактике спортивных игр;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры. 27 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. №09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями

по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»).

- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по программе направлен на решение следующих задач:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий спортивных игр;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями и спортивными играми на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления о снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, командного духа.

1.6. Категория обучающихся/слушателей

Программа рассчитана на организованные группы лиц от 17 лет и старше.

Обучающийся обязан перед началом обучения представить действительное заключение врача об отсутствии у него заболеваний, препятствующих занятиям спортивными, с указанием группы здоровья.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 27 академических часов.

Срок освоения программы 4 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе с сентября по декабрь.

Занятия проводятся в Спортивно-оздоровительном комплексе ВАВТ по адресу: ул. Пудовкина, дом 4 А, корпус 1, игровой зал, наполняемость группы 25 человек.

Режим занятий: два раза в неделю, по утвержденному расписанию, в соответствии с образовательной программой.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ КИ

УЗ - учебные занятия

ИЗ- итоговое занятие

2.2. Учебный план

Таблица 2

Наименование модуля	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, часов	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Волейбол	14	14									1	
Баскетбол	13	13									1	
Итого:	27	27										

2.3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана представлено в рабочих программах модулей.

2.4. Рабочая программа модуля «Волейбол»

Цель: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола. Формирование навыков игры в волейбол.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;
- обучить основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила волейбола;
- особенности выполнения технических приемов в волейболе.

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол».

Таблица 4

Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа,	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме				
				Практическое занятие				Практическое занятие				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Вводное занятие	1	1			1						1	
Общая физическая подготовка	2	2			2						1	
Специальная физическая подготовка	2	2			2						1	
Техническая подготовка	3	3			3						1	
Тактическая подготовка	2	2			2						1	
Игровая подготовка	4	4			4							
Итого:	14	14			14							

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса. Техника безопасности во время проведения занятий. Врачебный контроль. Личная гигиена и самоконтроль.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения, развивающие силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость,

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5,10, 15 м из различных и. п.

Упражнения для развития прыгучести.

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;

- то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом;
- приседания, выпрыгивания;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с преодолением препятствий;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;
- резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- броски набивного мяча из-за головы;
- броски набивного мяча из-за головы в прыжке;
- имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:

- прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

Тема № 3. Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

- стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед, назад, в сторону, с падением. Сочетание приемов перемещений:
- действия без мяча – перемещение по игровым зонам площадки с имитацией атакующих технических приемов и блокирования, выполняемых в этих зонах.

Овладение техникой приема и передачи мяча:

- сверху и снизу двумя руками в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах, в тройках, в четверках;
- передачи мяча после перемещения из зоны в зону;
- прием мяча на задней линии;
- передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;
- прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;
- передача сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Овладение техникой подачи:

- подача мяча: верхняя прямая, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

- нападающие удары по ходу через сетку по мячу, наброшенному партнером;
- нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3;
- нападающие удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач;
- нападающий удар в сочетании с другими приемами игры.

Техника защиты. Действия без мяча:

- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:

- сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Прием мяча: снизу двумя руками;
- нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2;

- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

- одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тема № 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 2, 3.
- чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема. Подачи в заданную зону, чередуя различные способы подач.

Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3;
- взаимодействие игроков передней линии при «своей» подаче и при подаче соперника. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия в своей зоне, со сменой зоны атаки.

Командные действия:

- прием нижних передач и первая передача в зону 3, 2, вторая передача в зоны 2, стоя лицом в сторону передачи;
- прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3;
- прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому предающий стоит спиной. Система игроков со второй передачи и игрока передней линии;
- начальная специализация игроков (по тактической функции игроков).

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме нижней и верхней подач;
- определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой;
- выбор приема мяча, посланного противником через сетку (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия:

- взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего удара и обманного ударов.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении;
- расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий;
- расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Правила игры	опрос
2.	Выполнение передачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
3.	Выполнение приема мяча	Наблюдение/исправление ошибок
4.	Выполнение подачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
5.	Выполнение нападающего удара	Наблюдение/исправление ошибок
6.	Контрольная игра	Наблюдение/исправление ошибок

Тема № 5. Игровая подготовка.

Подбор соревновательных упражнений, двусторонние игры, участие в соревнованиях.

План занятий по модулю представлен в приложении № 1.

2.5. Рабочая программа модуля «Баскетбол»

Таблица 5

Наименование модуля	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, часов	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вводное занятие	1	1			1						1	
Общая физическая подготовка	2	2			2						1	
Специальная физическая подготовка	2	2			2						1	
Техническая подготовка	3	3			3						1	
Тактическая подготовка	1	1			1							
Игровая подготовка	4	4			4							

Итого:	13	13			13						
--------	----	----	--	--	----	--	--	--	--	--	--

Цель: развитие физических качеств при обучении техническим приемам баскетбола.
Формирование навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;
- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила игры в баскетбол;
- особенности выполнения технических приемов баскетбола.

Уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Содержание модуля «Баскетбол».

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса. Техника безопасности во время проведения занятий. Врачебный контроль. Личная гигиена и самоконтроль.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения, развивающие силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держа за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами –

лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, упражнения для развития скоростно- силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития координации, упражнения для развития общей выносливости

Развитие специальной быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с

партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Тема № 4. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом:

- ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины);
- (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины);
- приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности;
- сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности;
- передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»);
- длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника;
- передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений;
- передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо);
- броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°);
- бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении;
- штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном

сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности)

Ведение мяча:

- проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону;
- ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг;
- проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника;
- ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника;
- обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности;
- проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки;
- сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом:

- отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку;
- противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв;
- противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Тема № 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры;
- против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия:

- выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия:

- нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры;
- сочетание систем игры в нападении в ходе встречи;
- выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры;
- умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения;

- выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры;
- против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия:

- выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге;
- групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия:

- зонный прессинг;
- организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры;
- сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Двусторонняя игра

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Правила игры	опрос
2.	Выполнение передачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
3.	Выполнение приема мяча	Наблюдение/исправление ошибок
4.	Выполнение броска мяча в кольцо	Наблюдение/исправление ошибок
5.	Выполнение штрафного броска	Наблюдение/исправление ошибок
6.	Контрольная игра	Наблюдение/исправление ошибок

Тема № 5. Игровая подготовка.

Подбор соревновательных упражнений, двусторонние игры, участие в соревнованиях.

План занятий по модулю представлен в приложении № 2.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 7

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Жуков Сергей Александрович	2008-2013 ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный	Совместитель инструктор по спорту, старший преподаватель	13	13	13	Баскетбол, Волейбол

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополните льное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительн ая квалификация	Стаж работы в области професс иональн ой деятель ности	Стаж педагогической работы		Наименова ние читаемой дисциплин ы
				Всего	В том числе по читаем ой дисциплине	
	университет физической культуры и спорта» Специалист по физической культуре и спорту					
Варегин Станислав Игорович	Московский Государственный Университет Имени М.В. Ломоносова Квалификация: Преподаватель Специальность: Физическая география Курсы переподготовки: 2016 г. Автономная Некоммерческая организация Высшего Образования «Московский Институт Современного Академического образования. «Физическая культура в образовательных учреждениях в условиях реализации ФГОС. 288 часов. Право на ведение профессиональной деятельности в сфере спортивно-массовой и физкультурно- оздоровительной работы в образовательных учреждениях.	Штатный Мастер спорта России по мини-футболу	43	9	9	волейбол, баскетбол
Эсесббар Кайс Маммедович	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ МПГУ 2006г. Специальность: физическая культура и спорт. Квалификация: педагог по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по физической культуре, старший преподаватель. Мастер спорта по легкой атлетике	19	19	19	баскетбол волейбол

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный комплекс ВАОТ Минэкономразвития России, расположенный по адресу: Ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1, включает в себя:

Универсальный зал площадь- 651,5 кв. м. **Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, баскетбольные щиты на металлических фермах с электроприводом, стойка волейбольная универсальная, свободная теннисная рама с сеткой, соревновательная подкатная система для бадминтона, столы для настольного тенниса, футбольные ворота, универсальное табло, гимнастические скамейки, зеркала, шведские стенки, турники.

3.3 Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- тестирование и медицинский контроль

Основные методы занятий:

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения
- игровые упражнения
- скоростно-силовые упражнения
- упражнения на выносливость
- прыжки и прыжковые упражнения

Используются методы обучения:

Словесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;
Наглядные – показ, учебные пособия и фильмы, использование дополнительных ориентиров на занятиях;

Практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

Основная литература:

1. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2023. - 188 с. - ISBN 978-5-907601-13-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2000809>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

План занятий по модулю «Волейбол».

Продолжительность занятия 45 минут.

Занятие № 1. Правила игры. Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Обучение и совершенствование приема, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 2. Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Обучение и совершенствование нападающего удара, приему подачи. Двусторонняя игра.

Занятие № 3. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование техники подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 4. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Обучение и совершенствование техники блокирования. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 5. Комплекс ОРУ. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование быстроты реакции. Двусторонняя игра.

Занятие № 6. Комплекс ОРУ. Совершенствование общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение тактическим приемам с первой, второй передачи. Двусторонняя игра.

Занятие № 7. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение групповому блокированию. Двусторонняя игра.

Занятие № 8. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

Занятие № 9. Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

Занятие № 10. Комплекс ОРУ. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование быстроты реакции. Двусторонняя игра.

Занятие № 11. Комплекс ОРУ. Совершенствование общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактические приемы с первой, второй передачи. Двусторонняя игра.

Занятие № 12. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование группового блокирования. Двусторонняя игра.

Занятие № 13. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

Занятие № 14. Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Совершенствование нападающего удара, приема подачи, Блокирования. Двусторонняя игра.

Занятие № 15. Комплекс ОРУ. Итоговое оценочное занятие.

Занятие № 1. Правила игры. Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Обучение и совершенствование приема, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 2. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование ведения, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 3. Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации. Обучение и совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

Занятие № 4. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование скоростных качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 5. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Обучение и совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

Занятие № 6. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Совершенствование общей быстроты Двусторонняя игра.

Занятие № 7. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование бросков в движении из-под блока. Совершенствование техники перемещения. Двусторонняя игра.

Занятие № 8. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра.

Занятие № 9. Комплекс ОРУ. Совершенствование передачи мяча двумя руками с отскоком и без. Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование быстроты. Двусторонняя игра.

Занятие № 10. Комплекс ОРУ. Совершенствование ведения с высоким и низким отскоком мяча от пола, обводки. Совершенствование ловкости. Двусторонняя игра.

Занятие № 11. Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации. Совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

Занятие № 12. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

Занятие № 13. Комплекс ОРУ. Совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Совершенствование общей быстроты Двусторонняя игра.

Занятие № 14. Комплекс ОРУ. Итоговое оценочное занятие.

Приложение № 2

План занятий по модулю «Баскетбол».

Продолжительность занятия 45 минут.

Занятие № 1. Правила игры. Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Обучение и совершенствование приема, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 2. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование ведения, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 3. Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации. Обучение и совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

Занятие № 4. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование скоростных качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 5. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Обучение и совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

Занятие № 6. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Совершенствование общей быстроты Двусторонняя игра.

Занятие № 7. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование бросков в движении из-под блока. Совершенствование техники перемещения. Двусторонняя игра.

Занятие № 8. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра.

Занятие № 9. Комплекс ОРУ. Совершенствование передачи мяча двумя руками с отскоком и без. Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование быстроты. Двусторонняя игра.

Занятие № 10. Комплекс ОРУ. Совершенствование ведения с высоким и низким отскоком мяча от пола, обводки. Совершенствование ловкости. Двусторонняя игра.

Занятие № 11. Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации.

Совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

Занятие № 12. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции.

Совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

Занятие № 13. Комплекс ОРУ. Итоговое оценочное занятие.

