

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### МОДУЛЬ 1: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 часов)

#### Тема 1.1. Введение в легкую атлетику. Техника безопасности (2 часа)

##### Теоретическая часть (0,5 часа):

- История и виды легкой атлетики
- Правила безопасности на стадионе и в зале
- Спортивная экипировка и обувь

##### Практическая часть (1,5 часа):

- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Специальные беговые упражнения
- Эстафеты с элементами легкой атлетики

#### Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции (4 часа)

##### Теоретическая часть (1 час):

- Фазы бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- Низкий старт: установка колодок, команды "На старт!", "Внимание!", "Марш!"

##### Практическая часть (3 часа):

- Отработка низкого старта
- Бег на 9, 18 метров
- Упражнения на развитие скоростных качеств

#### Тема 1.3. Бег на средние дистанции (4 часа)

##### Теоретическая часть (1 час):

- Особенности техники бега на 400-1000 метров
- Тактика распределения сил
- Дыхание при беге на средние дистанции

##### Практическая часть (3 часа):

- Равномерный бег 5-7 минут
- Переменный бег (ускорения 18 м + отдых)
- Кроссовая подготовка

#### Тема 1.4. Прыжки в длину с места (4 часа)

##### Теоретическая часть (1 час):

- Фазы прыжка: отталкивание, полет, приземление
- Измерение результатов

##### Практическая часть (3 часа):

- Отработка отталкивания
- Отработка приземления

#### Тема 1.5. Метание малого мяча (4 часа)

##### Теоретическая часть (1 час):

- Техника метания с места и с разбега
- Правила безопасности при метании

##### Практическая часть (3 часа):

- Метание на технику
- Метание на дальность
- Соревнования по метанию

##### Формы контроля по модулю:

- Тестирование нормативов (4x9м, прыжок в длину, метание мяча)
- Технический зачет по элементам бега

### МОДУЛЬ 2: ГИМНАСТИКА (18 часов)

#### Тема 2.1. Основы гимнастики. Техника безопасности (2 часа)

##### Теоретическая часть (0,5 часа):

- Виды гимнастики: спортивная, художественная, общеразвивающая
- Правила безопасности на гимнастических снарядах
- Страховка и самостраховка

**Практическая часть (1,5 часа):**

- ОФП с элементами гимнастики
- Гимнастические упражнения со скакалкой
- Упражнения у гимнастической стенки

**Тема 2.2. Гимнастические элементы (6 часов)**

**Теоретическая часть (1,5 часа):**

- Биомеханика гимнастических элементов
- Последовательность обучения
- Типичные ошибки и их исправление

**Практическая часть (4,5 часа):**

- "Мост" из положения лежа и стоя

**Тема 2.3. Упражнения на гимнастических снарядах (6 часов)**

**Теоретическая часть (1,5 часа):**

- Техника работы на брусьях.
- Методика обучения

**Практическая часть (4,5 часа):**

- Упражнения на гимнастической стенке
- Висы и упоры на брусьях

**Тема 2.4. Силовая гимнастика (4 часа)**

**Теоретическая часть (1 час):**

- Методы развития силы
- Особенности силовой подготовки подростков

**Практическая часть (3 часа):**

- Подтягивания (варианты для разного уровня)
- Отжимания в различных вариантах
- Упражнения для мышц пресса и спины
- Комплекс круговой тренировки

**Формы контроля по модулю:**

- Выполнение гимнастической комбинации из 4-5 элементов
- Сдача нормативов по силовой подготовке

**МОДУЛЬ 3: ВОЛЕЙБОЛ (18 часов)**

**Тема 3.1. Введение в волейбол. Основы техники (2 часа)**

**Теоретическая часть (0,5 часа):**

- История волейбола, правила игры
- Техника безопасности
- Основные технические элементы

**Практическая часть (1,5 часа):**

- Стойка волейболиста
- Перемещения в стойке
- Подводящие упражнения с мячом

**Тема 3.2. Техника передач (6 часов)**

**Теоретическая часть (1,5 часа):**

- Верхняя передача: биомеханика, фазы движения
- Нижняя передача: техника выполнения
- Тактика выбора способа передачи

**Практическая часть (4,5 часа):**

- Верхняя передача над собой
- Верхняя передача в парах

- Нижняя передача над собой и в парах
- Передачи в движении

### **Тема 3.3. Поддачи и прием поддачи (6 часов)**

#### **Теоретическая часть (1,5 часа):**

- Виды подач: нижняя, верхняя, боковая, планирующая
- Тактические задачи при подаче
- Техника приема поддачи

#### **Практическая часть (4,5 часа):**

- Нижняя прямая подача
- Верхняя прямая подача
- Прием поддачи снизу
- подача в заданную зону

### **Тема 3.4. Атакующие действия и тактика (4 часа)**

#### **Теоретическая часть (1 час):**

- Нападающий удар (ознакомление)
- Тактические схемы в волейболе
- Расположение игроков на площадке

#### **Практическая часть (3 часа):**

- Имитация нападающего удара
- Игровые упражнения 2х2, 3х3
- Учебная игра по упрощенным правилам

#### **Формы контроля по модулю:**

- Технический зачет: верхняя и нижняя передачи, подача в зону
- Участие в контрольной игре с оценкой тактических действий

## **МОДУЛЬ 4: БАСКЕТБОЛ (18 часов)**

### **Тема 4.1. Основы баскетбола. Техника передвижений (2 часа)**

#### **Теоретическая часть (0,5 часа):**

- История баскетбола, основные правила
- Техника безопасности
- Стойка баскетболиста

#### **Практическая часть (1,5 часа):**

- Перемещения в защитной стойке
- Остановки прыжком и двумя шагами
- Повороты с мячом и без мяча

### **Тема 4.2. Техника ведения мяча (6 часов)**

#### **Теоретическая часть (1,5 часа):**

- Виды ведения: высокое, низкое, с изменением направления
- Тактические задачи ведения
- Типичные ошибки

#### **Практическая часть (4,5 часа):**

- Ведение правой и левой рукой на месте
- Ведение с изменением высоты отскока
- Ведение с изменением направления
- Ведение в движении с обводкой стоек

### **Тема 4.3. Передачи и броски (6 часов)**

#### **Теоретическая часть (1,5 часа):**

- Виды передач: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком
- Техника броска: фазы, траектория, закручивание мяча
- Выбор способа броска в зависимости от ситуации

#### **Практическая часть (4,5 часа):**

- Передачи в парах, тройках, на движение
- Бросок двумя руками от груди с места
- Бросок одной рукой от плеча с места
- Бросок в движении после ведения

#### **Тема 4.4. Тактика игры и игровые взаимодействия (4 часа)**

##### **Теоретическая часть (1 час):**

- Тактические схемы в нападении и защите
- Индивидуальные, групповые и командные действия
- Роли игроков на площадке

##### **Практическая часть (3 часа):**

- Упражнения 2х1, 3х2
- Командные взаимодействия в нападении
- Зонная защита (ознакомление)
- Учебная игра 3х3, 4х4

##### **Формы контроля по модулю:**

- Технический зачет: ведение, передачи, броски с различных точек
- Участие в итоговом турнире с оценкой игровых действий