

Управление образования администрации Шушенского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Дубенская основная общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Занозина О.Ф.

---

«30» августа 2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Дубенская ООШ»

Шульмина Т.А.

---

Приказ № 03-01-59  
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 11 - 15 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Зиборов Сергей Вениаминович

Дубенское

2024

## Оглавление программы

### 1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- - ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

### 2. Учебный план программы – приложение 1.

### 3. Тематическое планирование – приложение 2.

### 4. Нормативы по ОФП – приложение 3.

### 5. Содержание общих разделов программы:

- 5.1.- теоретические основы физической культуры и спорта;
- 5.2.-общая физическая подготовка.

### 6. Содержание образовательных модулей:

- 6.1. - на основе вида спортивной игры « футбол»;
- 6.2.- на основе вида спортивной игры «баскетбол»;
- 6.3.- на основе вида спортивной игры «волейбол».

### 7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

### 8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

### 9. Система контроля.

## **1. Пояснительная записка**

### **Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **Отличительные особенности.**

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи и задач локальных соответственно году обучения, подхода к планируемому результату.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных игр может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом интересов обучающихся.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств и методов обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения - 1, 2, 3 года соответственно содержанию разделов и тем Программы.

### **Цель и задачи.**

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и видом спортивной игры, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

### **Адресат Программы; объём, формы обучения.**

Возраст обучающихся 11 - 15 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 3 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

### **Срок реализации Программы 3 года.**

Объём программы составляет 468 академических часов в год, 1404 часа за курс обучения. Режим: баскетбол 4 часа в неделю (144 ч.) , волейбол – 5 часов в неделю (180 ч.) и футбол - 4 в неделю (144 ч.).

Формы обучения:

- очная;

- дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

### **Ценностные ориентиры.**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются

в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

#### ***Группа ценностей физической направленности:***

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

#### ***Группа ценностей социально-психологической направленности:***

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

#### ***Группа ценностей психической направленности:***

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

#### ***Группа ценностей социокультурной направленности:***

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

### **Планируемые результаты.**

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные

и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

**Метапредметные результаты** обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

**Предметные (спортивные) результаты** проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

## **По окончании первого года обучения**

### ***Будут знать***

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спортивной игры;
- основные термины;

- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

***Будут уметь выполнять:***

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

**По окончании второго года обучения**

***Будут знать:***

- развитие спорта и олимпийского движения в России;
- структуру российских соревнований по виду спорта;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формы самоконтроля физического развития;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы самостоятельной деятельности.

***Будут уметь выполнять:***

- отдельные упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- демонстрировать специальные умения по виду спорта;
- подвижные игры специальной направленности;
- проявлять умения общения со сверстниками и взрослыми.

**По окончании третьего года обучения.**

***Будут знать:***

- российские и международные юношеские соревнования по парашютному спорту;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта спорту;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- внешние признаки утомления и меры их предупреждения;
- о вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- иметь представление об антидопинговой политике в спорте;
- основные способы развития волевых качеств.

***Будут уметь выполнять:***

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- уметь организовывать игровую деятельность;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- правила безопасности в условиях занятий и самостоятельной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;

- контрольные нормативы в условиях итоговой аттестации.

## 2. Учебный план Программы. Приложение 1.

### Учебный план. Баскетбол

№ п/п	И Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	37	3	34	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Тестирование
4.	Техническая подготовка	26	5	21	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	20	5	15	Тестирование
6.	Интегральная тренировка	25	2	23	Тестирование
7.	Соревновательная подготовка	15	2	13	Результат соревнований
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
Итого часов		144	27	117	

### Учебный план. Волейбол

№ п/п	И Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	47	3	44	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	25	3	22	Тестирование
4	Техническая подготовка	42	5	37	Тестирование
5	Тактическая подготовка	20	5	15	Тестирование
6	Интегральная тренировка	25	2	23	Тестирование
7	Соревновательная подготовка	15	2	13	Результат соревнований
8	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
Итого часов		180	27	153	

### Учебный план. Футбол

№ п/п	И Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-	Тестирование



2.	Общая физическая подготовка	37	3	34	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Тестирование
4.	Техническая подготовка	26	5	21	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	20	5	15	Тестирование
6.	Интегральная тренировка	25	2	23	Тестирование
7.	Соревновательная подготовка	15	2	13	Результат соревнований
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
Итого часов		144	27	117	

### 3. Тематическое планирование. Приложение 2.

#### Тематическое планирование. Баскетбол

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России	1	
2	Развитие баскетбола в России и в мире	1	
3	Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол	1	
4	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1	
5	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	1	
6	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления	1	
7	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом	1	
8	Строевые упражнения	1	
9	Упражнения для мышц рук	1	
10	Упражнения для мышц ног	1	
11	Ускорения	1	
12	Прыжок толчком двух ног	1	
13	Прыжок толчком одной ноги	1	
14	Повороты вперед	1	
15	Повороты назад	1	
16	Товарищеская встреча	1	
17	Контрольные испытания по ОФП	1	
18	Контрольные испытания по СФП	1	
19	Состояние и развитие баскетбола в стране	1	
20	Упражнения для мышц шеи	1	
21	Упражнения для всех групп мышц	1	
22	Упражнения для развития силы	1	
23	Упражнения для развития быстроты	1	
24	Развитие мышц плечевого пояса	1	
25	Приседания с гантелями	1	
26	Ловля двумя руками на месте	1	
27	Передача мяча двумя руками сверху	1	
28	Передача мяча двумя руками от плеча	1	

29	Передача двумя руками от груди	1	
30	Подвижные игры	1	
31	Основные строевые команды	1	
32	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	
33	Упражнения для развития гибкости	1	
34	Упражнения для развития ловкости	1	
35	Упражнения с препятствиям	1	
36	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	
37	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1	
38	Передача мяча двумя руками снизу	1	
39	Передача мяча двумя руками с места	1	
40	Передача мяча одной рукой с места	1	
41	Ведение мяча с высоким отскоком	1	
42	Подвижные игры	1	
43	Выход для получения мяча	1	
44	Ведение с изменением направления	1	
45	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	
46	Упражнения для развития общей выносливости	1	
47	Перестроения	1	
48	Гимнастические упражнения	1	
49	Упражнения со скакалками	1	
50	Подвижные игры	1	
51	Ведение мяча с низким отскоком	1	
52	Ведение мяча со зрительным контролем	1	
53	Ведение мяча без зрительного контроля	1	
54	Ведение мяча на месте	1	
55	Подвижные игры	1	
56	Построение группы	1	
57	Разминка в группе	1	
58	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	
59	Кувырок вперед	1	
60	Кувырок назад	1	
61	Соединение несколько акробатических упражнений	1	
62	Акробатические комбинации	1	
63	Рывки из различных положений	1	
64	Ведение мяча по прямой	1	
65	Ведение мяча по дугам	1	
66	Ведение мяча по кругам	1	
67	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России	1	
68	Развитие баскетбола в России и в мире	1	
69	Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол	1	
70	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1	
71	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	1	
72	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления	1	
73	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом	1	
74	Строевые упражнения	1	
75	Упражнения для мышц рук	1	
76	Упражнения для мышц ног	1	
77	Ускорения	1	

78	Прыжок толчком двух ног	1	
79	Прыжок толчком одной ноги	1	
80	Повороты вперед	1	
81	Повороты назад	1	
82	Товарищеская встреча	1	
83	Контрольные испытания по ОФП	1	
84	Контрольные испытания по СФП	1	
85	Состояние и развитие баскетбола в стране	1	
86	Упражнения для мышц шеи	1	
87	Упражнения для всех групп мышц	1	
88	Упражнения для развития силы	1	
89	Упражнения для развития быстроты	1	
90	Развитие мышц плечевого пояса	1	
91	Приседания с гантелями	1	
92	Ловля двумя руками на месте	1	
93	Передача мяча двумя руками сверху	1	
94	Передача мяча двумя руками от плеча	1	
95	Передача двумя руками от груди	1	
96	Подвижные игры	1	
97	Основные строевые команды	1	
98	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	
99	Упражнения для развития гибкости	1	
100	Упражнения для развития ловкости	1	
101	Упражнения с препятствиям	1	
102	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	
103	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1	
104	Передача мяча двумя руками снизу	1	
105	Передача мяча двумя рукаμισместа	1	
106	Передача мяча одной рукой с места	1	
107	Ведение мяча с высоким отскоком	1	
108	Подвижные игры	1	
109	Выход для получения мяча	1	
110	Ведение с изменением направления	1	
111	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	
112	Упражнения для развития общей выносливости	1	
113	Перестроения	1	
114	Гимнастические упражнения	1	
115	Упражнения со скакалками	1	
116	Подвижные игры	1	
117	Ведение мяча с низким отскоком	1	
118	Ведение мяча со зрительным контролем	1	
119	Ведение мяча без зрительного контроля	1	
120	Ведение мяча на месте	1	
121	Подвижные игры	1	
122	Построение группы	1	
123	Разминка в группе	1	
124	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	
125	Кувырок вперед	1	
126	Кувырок назад	1	
127	Соединение несколько акробатическихупражнений	1	
128	Акробатические комбинации	1	

129	Рывки из различных положений	1	
130	Ведение мяча по прямой	1	
131	Ведение мяча по дугам	1	
132	Ведение мяча по кругам	1	
133	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России	1	
134	Развитие баскетбола в России и в мире	1	
135	Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол	1	
136	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1	
137	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	1	
138	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления	1	
139	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом	1	
140	Строевые упражнения	1	
141	Упражнения для мышц рук	1	
142	Упражнения для мышц ног	1	
143	Ускорения из различных положений	1	
144	Итоговое занятие	1	

### Тематическое планирование. Волейбол

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях волейболом	1	
2	Ходьба и бег с ускорением	1	
3	Ускорения из различных исходных положений и направлений	1	
4	Упражнения с максимальной частотой	1	
5	Челночный бег	1	
6	Бег с максимальной скоростью	1	
7	Бег «змейкой» с максимальной скоростью	1	
8	Ускорение с дополнительным отягощением	1	
9	Ускорение с доставанием мяча	1	
10	Выпрыгивания с места и в движении	1	
11	Выпрыгивания с доставанием ориентиров рукой	1	
12	Передача мяча от груди с максимальной частотой	1	
13	Упражнения с дополнительным отягощением	1	
14	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	
15	Прыжки по кругу	1	
16	Прыжки «змейкой»	1	
17	Прыжки с поворотом на 180 и 360°;	1	
18	Прыжки через укороченную скакалку	1	
19	Прыжки со скакалкой на месте	1	
20	Прыжки со скакалкой с передвижением	1	
21	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя	1	
22	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
23	Броски набивного мяча лежа	1	
24	Броски набивного мяча в прыжке	1	
25	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
26	Броски набивного мяча лежа	1	
27	Броски набивного мяча в прыжке	1	
28	Двойные кувырки вперед и назад	1	
29	Тройные кувырки вперед и назад	1	

30	Передача мяча над собой на месте	1	
31	Передача мяча с продвижением вперед	1	
32	Передача мяча с продвижением назад	1	
33	Передача мяча в стену	1	
34	Передача мяча с изменением высоты	1	
35	Прыжки с подкидного мостика с имитацией удара	1	
36	Прыжки с подкидного мостика с имитацией блока	1	
37	Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения	1	
38	Передача мяча в стену на точность	1	
39	Броски малого мяча в стену	1	
40	Полоса препятствий с прыжками	1	
41	Наклоны из различных исходных положений	1	
42	Подтягивание на перекладине	1	
43	Упражнения с гимнастической палкой	1	
44	повторное выполнение бега с максимальной скоростью	1	
45	Упражнения с укороченной скакалкой	1	
46	Бег с изменяющимся интервалом отдыха	1	
47	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, суставов	1	
48	Многоскоки с изменяющейся высотой прыжка	1	
49	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для локтевых, суставов	1	
50	Игра с увеличенным временем	1	
51	Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для тазобедренных суставов	1	
52	Стойки волейболистов, перемещение	1	
53	Верхняя прямая подача (техника)	1	
54	Передача мяча на месте над собой	1	
55	Прием мяча на месте перед собой	1	
56	Нападающий удар по ходу из зоны 4	1	
57	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1	
58	Имитация приема, передач мяча	1	
59	Верхняя прямая подача (силовая)	1	
60	Передача мяча в прыжке	1	
61	Прием мяча с подачи	1	
62	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1	
63	Нападающий удар по ходу из зоны 3	1	
64		1	
65	Имитация нападающего удара, блокирования и подачи	1	
66	Передача мяча после перемещений вправо-влево	1	
67	Прием мяча после перемещений вправо-влево	1	
68	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1	
69	Передача мяча после перемещений вперед-назад	1	
70	Нападающий удар по ходу из зоны 2	1	
71	Прием мяча после перемещений вперед-	1	
72	Нападающий удар по ходу из зоны 1	1	
73	Техника безопасности на занятиях волейболом	1	
74	Ходьба и бег с ускорением	1	
75	Ускорения из различных исходных положений и направлений	1	
76	Упражнения с максимальной частотой	1	
77	Челночный бег	1	
78	Бег с максимальной скоростью	1	
79	Бег «змейкой» с максимальной скоростью	1	
80	Ускорение с дополнительным отягощением	1	
81	Ускорение с доставанием мяча	1	

82	Выпрыгивания с места и в движении	1	
83	Выпрыгивания с доставанием ориентиров рукой	1	
84	Передача мяча от груди с максимальной частотой	1	
85	Упражнения с дополнительным отягощением	1	
86	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	
87	Прыжки по кругу	1	
88	Прыжки «змейкой»	1	
89	Прыжки с поворотом на 180 и 360°;	1	
90	Прыжки через укороченную скакалку	1	
91	Прыжки со скакалкой на месте	1	
92	Прыжки со скакалкой с передвижением	1	
93	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя	1	
94	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
95	Броски набивного мяча лежа	1	
96	Броски набивного мяча в прыжке	1	
97	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
98	Броски набивного мяча лежа	1	
99	Стойки волейболистов, перемещение	1	
100	Верхняя прямая подача (техника)	1	
101	Передача мяча на месте над собой	1	
102	Прием мяча на месте перед собой	1	
103	Нападающий удар по ходу из зоны 4	1	
104	Блокирование нападающих ударов: одиночное	1	
105	Имитация приема, передач мяча	1	
106	Верхняя прямая подача (силовая)	1	
107	Передача мяча в прыжке	1	
108	Прием мяча с подачи	1	
109	Техника безопасности на занятиях волейболом	1	
110	Ходьба и бег с ускорением	1	
111	Ускорения из различных исходных положений и направлений	1	
112	Упражнения с максимальной частотой	1	
113	Челночный бег	1	
114	Бег с максимальной скоростью	1	
115	Бег «змейкой» с максимальной скоростью	1	
116	Ускорение с дополнительным отягощением	1	
117	Ускорение с доставанием мяча	1	
118	Выпрыгивания с места и в движении	1	
119	Выпрыгивания с доставанием ориентиров рукой	1	
120	Передача мяча от груди с максимальной частотой	1	
121	Упражнения с дополнительным отягощением	1	
122	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	
123	Прыжки по кругу	1	
124	Прыжки «змейкой»	1	
125	Прыжки с поворотом на 180 и 360°;	1	
126	Прыжки через укороченную скакалку	1	
127	Прыжки со скакалкой на месте	1	
128	Прыжки со скакалкой с передвижением	1	
129	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя	1	
130	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
131	Броски набивного мяча лежа	1	
132	Броски набивного мяча в прыжке	1	
133	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
134	Броски набивного мяча лежа	1	

135	Броски набивного мяча в прыжке	1	
136	Ходьба и бег с ускорением	1	
137	Ускорения из различных исходных положений и направлений	1	
138	Упражнения с максимальной частотой	1	
139	Челночный бег	1	
140	Бег с максимальной скоростью	1	
141	Бег «змейкой» с максимальной скоростью	1	
142	Ускорение с дополнительным отягощением	1	
143	Ускорение с доставанием мяча	1	
144	Выпрыгивания с места и в движении	1	
145	Выпрыгивания с доставанием ориентиров рукой	1	
146	Передача мяча от груди с максимальной частотой	1	
147	Упражнения с дополнительным отягощением	1	
148	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	
149	Прыжки по кругу	1	
150	Прыжки «змейкой»	1	
151	Прыжки с поворотом на 180 и 360°;	1	
152	Прыжки через укороченную скакалку	1	
153	Прыжки со скакалкой на месте	1	
154	Прыжки со скакалкой с передвижением	1	
155	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя	1	
156	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
157	Броски набивного мяча лежа	1	
158	Броски набивного мяча в прыжке	1	
159	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы стоя	1	
160	Броски набивного мяча лежа	1	
161	Броски набивного мяча в прыжке	1	
162	Двойные кувырки вперед и назад	1	
163	Тройные кувырки вперед и назад	1	
164	Передача мяча над собой на месте	1	
165	Передача мяча с продвижением вперед	1	
166	Передача мяча с продвижением назад	1	
167	Передача мяча в стену	1	
168	Передача мяча с изменением высоты	1	
169	Прыжки с подкидного мостика с имитацией удара	1	
170	Прыжки с подкидного мостика с имитацией блока	1	
171	Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения	1	
172	Передача мяча в стену на точность	1	
173	Броски малого мяча в стену	1	
174	Полоса препятствий с прыжками	1	
175	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	
176	Подтягивание на перекладине	1	
177	Упражнения с гимнастической палкой	1	
178	Повторное выполнение бега с максимальной скоростью	1	
179	Упражнения с укороченной скакалкой	1	
180	Ходьба и бег с ускорением	1	

### Тематическое планирование. Футбол

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях футболом	1	
2	Классификационные нормы и требования по футболу (ЕВСК)	1	

3	ОФП: строевые и акробатические упражнения	1	
4	ОФП: легкоатлетические упражнения	1	
5	СФП: упражнения для развития стартовой скорости	1	
6	СФП: бег боком и спиной вперед	1	
7	СФП: ускорения по зрительному сигналу, различных. п.	1	
8	СФП: бег «змейкой»	1	
9	СФП: упражнения для развития ловкости - эстафеты с элементами акробатики	1	
10	СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».	1	
11	СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование)	1	
12	СФП: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление,	1	
13	СФП: бег приставным, скрестным шагом	1	
14	СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места	1	
15	СФП: прыжки толчком одной и двух ног с разбега	1	
16	СФП: Повороты во время бега налево и направо	1	
17	Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы	1	
18	Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема	1	
19	Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу	1	
20	Удары по мячу правой и левой ногой: катящемуся мячу	1	
21	Удары по мячу головой с места серединой лба	1	
22	Остановка катящегося мяча подошвой	1	
23	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
24	Ведение мяча серединой подъема	1	
25	Ведение мяча носком	1	
26	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1	
27	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно	1	
28	Ведение мяча по прямой	1	
29	Ведение мяча меняя направления	1	
30	Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот	1	
31	Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот	1	
32	Ведение мяча внутренней частью подъема – удар правой ногой и наоборот	1	
33	Финт корпусом вправо - уход влево	1	
34	Отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде	1	
35	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
36	Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу	1	
37	Остановка мяча в зависимости от направления, траектории и скорости мяча	1	
38	Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке	1	
39	Комбинации при стандартных положениях: начало игры	1	
40	Комбинации при стандартных положениях: угловой	1	
41	Комбинации при стандартных положениях: штрафной	1	
42	Комбинации при стандартных положениях: свободный удар	1	
43	Комбинации при стандартных положениях: вбрасывание мяча	1	
44	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята»	1	
45	Подвижные игры: «Салки», «Невод»	1	
46	Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки»	1	
47	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1	
48	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»	1	
49	Спортивные игры с элементами ручного мяча	1	
50	Баскетбол по упрощенным правилам	1	



51	Эстафеты с бегом и преодолением препятствий	1	
52	Эстафеты с переноской набивных мячей	1	
53	Соревнования по физической подготовке	1	
54	Соревнования по технической подготовке	1	
55	Соревнования по игровой подготовке	1	
56	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта	1	
57	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м по ходу	1	
58	Бег по наклонной плоскости вниз	1	
59	Бег за лидером	1	
60	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера	1	
61	Выполнение ОРУ в максимальном темпе	1	
62	Упражнения для развития дистанционной скорости	1	
63	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений	1	
64	Переменный бег с несколькими повторениями	1	
65	Кроссы с переменной скоростью	1	
66	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом	1	
67	Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам	1	
68	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности	1	
69	Тренировочная игра увеличенной продолжительности	1	
70	Игры с уменьшенным по численности составом	1	
71	Игровые упражнения с мячом 3х3, 3х2	1	
72	Повторное выполнение ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением вратаря	1	
73	Бег с быстрым изменением скорости	1	
74	Бег с изменением направления	1	
75	Бег боком и спиной вперед (наперегонки)	1	
76	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног	1	
77	Жонглирование мяча различными частями тела	1	
78	Упражнения с преодолением собственного веса	1	
79	Преодоление веса и сопротивления партнер	1	
80	Переноска и перекладывание груза	1	
81	Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания	1	
82	Упражнения с набивными мячами	1	
83	Прыжки в высоту через препятствия	1	
84	Бег прыжками	1	
85	Прыжки в глубину	1	
86	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз	1	
87	Игры с отягощениями	1	
88	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием	1	
89	Бег равномерный и переменный на 1000 м	1	
90	Дозированный бег по пересеченной местности	1	
91	Подвижные игры и эстафеты «Борьба за мяч»	1	
92	Подвижные игры и эстафеты «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	1	
93	Подвижные игры и эстафеты «Мяч среднему», «Круговая лапта»	1	
94	Подвижные игры и эстафеты «Охотники и утки», «Перетягивание через черту»	1	
95	Комбинированные эстафеты	1	
96	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы	1	
97	Удары по прыгающему и летящему мячу средней частью подъема	1	
98	Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка	1	
99	Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач	1	
100	Остановка мяча опускающегося серединой подъема;	1	

101	Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы	1	
102	Остановка мяча опускающегося бедром	1	
103	Остановка мяча опускающегося грудью	1	
104	Ведение мяча внутренней частью подъема, меняя направление движения	1	
105	Ведение мяча внешней частью подъема, меняя направление движения	1	
106	Ведение мяча, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников	1	
107	Ведение мяча закрывая его телом	1	
108	При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча	1	
109	Техника безопасности на занятиях футболом	1	
110	Классификационные нормы и требования по футболу (ЕВСК)	1	
111	ОФП: строевые и акробатические упражнения	1	
112	ОФП: легкоатлетические упражнения	1	
113	СФП: упражнения для развития стартовой скорости	1	
114	СФП: бег боком и спиной вперед	1	
115	СФП: ускорения по зрительному сигналу, различных. п.	1	
116	СФП: бег «змейкой»	1	
117	СФП: упражнения для развития ловкости - эстафеты с элементами акробатики	1	
118	СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».	1	
119	СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование)	1	
120	СФП: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление,	1	
121	СФП: бег приставным, скрестным шагом	1	
122	СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места	1	
123	СФП: прыжки толчком одной и двух ног с разбега	1	
124	СФП: Повороты во время бега налево и направо	1	
125	Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы	1	
126	Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема	1	
127	Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу	1	
128	Удары по мячу правой и левой ногой: катящемуся мячу	1	
129	Удары по мячу головой с места серединой лба	1	
130	Остановка катящегося мяча подошвой	1	
131	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
132	Ведение мяча серединой подъема	1	
133	Ведение мяча носком	1	
134	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1	
135	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно	1	
136	Ведение мяча по прямой	1	
137	Ведение мяча меняя направления	1	
138	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	
139	Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот	1	
140	Ведение мяча внутренней частью подъема – удар правой ногой и наоборот	1	
141	Финт корпусом вправо - уход влево	1	
142	Отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде	1	
143	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
144	Итоговое занятие	1	

#### 4. Контрольные нормативы по ОФП. Приложение 3.

ВОЛЕЙБОЛ (для 14 лет)

№ п. п.	Контрольные упражнения	показатели					
		Юноши			девушки		
		высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2.	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3.	Челночный бег 10x10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	235	220	210	186	175	164
6.	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
7.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9			
8.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8
9.	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			

### ВОЛЕЙБОЛ (15 лет)

№ п. п.	Контрольные упражнения	Показатели					
		Юноши			девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2.	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
3.	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
4.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.00
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
6.	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			

7.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
8.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12

## ФУТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
		Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

## БАСКЕТБОЛ (для 14 лет)

2.

№ п. п.	Контрольные упражнения	показатели					
		Юноши			девушки		
		высокие	Средние	низкие	высокие	средние	низкие
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2.	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3.	Челночный бег 10x10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	235	220	210	186	175	164

6.	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
7.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9			
8.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8
9.	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			

### БАСКЕТБОЛ (для 15 лет)

№ п. п.	Контрольные упражнения	Показатель					
		Юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 20 м с высокого старта	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2.	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
3.	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
4.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.00
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
6.	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			
7.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
8.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12

## 5.Содержание общих разделов Программы

### 5.1.Теоретические основы физической культуры и спорта

*Тема 1: « История развития спорта».*

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России.Олимпийские игры современности. Дебют советских

спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

*Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».* В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно – оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Тема 3: «История развития вида единоборств».* – в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

*Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки».* Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

*Тема 5. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

*Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

*Режим дня* – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

*Закаливание* – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

*Основы закаливания.*

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:*

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры –

в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

*Тема 8: «Техника безопасности на занятиях». Правила поведения на занятиях.*

Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

**Физическая подготовка** направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

**Средства обучения.**

***Строевые упражнения.***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с мячами, палками, скамейками.

### ***Задания и упражнения для развития физических качеств.***

*Для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития координации:* разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

*Для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития быстроты:* выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

*Для развития равновесия (как варианта координации):* упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

*Для развития силы:* прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

*Для развития гибкости:* маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте;



подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

*Для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

*Элементы различных видов спорта:* легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

## **6. Содержание образовательных модулей**

### **6. 1. Образовательный модуль на основе вида спорта «мини-футбол»**

Задачи:

- освоить основные технические приёмы вида спорта «мини-футбол»;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям мини-футболом;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

### **Обобщающая характеристика средств обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

*1. Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*2. Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*3. Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

*4. Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*5. Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися. Отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивление партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба. Гребля.

6. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

7. *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

8. *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

9. *Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный) в волейбол, в бадминтон.

10. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу. По песку, с отягощениями. Эстафетыкомбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

11. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Туристские походы.

## **Средства технической подготовки**

### *1. Передвижения.*

Бег: обычный, спиной вперёд, скрестными приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Специальные беговые упражнения. Прыжки: вверх, вверх вперёд, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

### *2. Удары по мячу ногой.*

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру.

### *3. Остановки (приём) мяча.*

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Приём с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### *4. Ведение мяча.*

Ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

*5. Обманные движения (финты).* «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним! в сторону от соперника).

*6. Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

*1. Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле, площадке для мини-футбола. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

### ***Тактика нападения***

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

*2. Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*4. Групповые атакующие действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Типичные игровые комбинации: «игра в стенку», «забегание», «стенка на третьего», «пропуск».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

### ***Тактика защиты***

*1. Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*2. Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

## **1 год обучения**

Вбрасывание мяча руками.

На дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой.

Удары по воротам.

Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приёмов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.

Бег: обычный, спиной вперёд, с крестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперёд, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним! в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание/с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на; точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение; в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **2 год обучения**

Вбрасывание мяча руками

на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой.

Удары по воротам.

Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приёмов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.

Передвижения.

Бег: обычный, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки:

вверх, вверх вперёд, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним! в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание/с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на; точность: в ноги или на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение; в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактика нападения*

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле, площадке для мини-футбола. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и

скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты*

Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **3 год обучения**

Техника передвижения.

Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.*



Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

#### *Ведение мяча.*

Ведение мяча внешней и средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

#### *Обманные движения (финты).*

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### *Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего и стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### *Тактика нападения*

Индивидуальные действия.

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных

технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.**

Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.**

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты*

**Индивидуальные действия.**

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.*

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организации и построений «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия.**

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на маличной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

**Учебные и тренировочные игры.**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **Техническо-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих

способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

«Тактика» – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

## **Литература.**

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
6. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
11. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. –М.: Советский спорт, 2006
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008
13. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
- 15.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: TerraСпорт,2000
16. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

17. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.

18. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

#### *Интернет-ресурсы*

1. <http://festival.1>

2. <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

3. [www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу

4. <http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

5. <http://footballtrainer.ru> уроки футбола

6. <http://football-web.ru/> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный-Тренер.Ру Мини-футбол в школу

7. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

8. Министерствоспорта Красноярского края <http://www.kraysport.ru/ministry>

9. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).

10. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).

11. Красноярская краевая федерация футбола <https://www.goalstream.org/association/101290/92a99eee#/main>

12. Федерация футбола города Красноярска <http://krasfb.ru/>

## **6.2. Образовательный модуль на основе вида спортивной игры «Баскетбол»**

### **Задачи:**

- реализовать физические упражнения и минимальные по сложности специальные упражнения для освоения технических и тактических основ вида спорта;
- повышать потенциальные возможности организма, развивать основные и специальные физические качества;
- способствовать формированию позитивных личностных качеств и умений самостоятельных занятий.

### **1 год обучения.**

#### **Общая физическая подготовка**

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в вися.
- кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;
- метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;
- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в вися; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;
- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;
- подтягивание из вися, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее игрок с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передача и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов

определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения бега и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом без мяча. И ЭТИХ В И

### **Основы специальной физической подготовки:**

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами,

бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

**Техника защиты.** Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка**

*Основные задачи тактической подготовки* - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

*Тактика нападения.*

- индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. 21

*Тактика защиты.*

- индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.  
 - командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.*

- учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

**Техническая подготовка**

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

**Практические занятия**

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Приемы игры	
	1 год обучения
Прыжок толчком двух ног	+



Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками с верху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+

Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
---	---

*Таблица. Тактика нападения.*

Приемы игры	
	1 год обучения
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«передай мяч и выходи»	+

*Таблица. Тактика защиты.*

Приемы игры	
	1 год обучения
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

## **2, 3 год обучения**

*Содержание обучения* является логическим продолжением первого года. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

### **Общая физическая подготовка:**

- бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;

- прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см;

- метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча; подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

### **Специальная физическая подготовка**

- ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;

- бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;

- быстрое нападение;

- индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### **Техническая подготовка**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. **Техника нападения.**

Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

### **Техника защиты.**

Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

### **Тактическая подготовка**

**Тактика нападения:** индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

**Групповые действия:** взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

*Командные действия:* нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты: индивидуальные действия:* выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.  
Примерные показатели двигательной подготовки

После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

*Технико-тактическая подготовка*

Программный материал по технической подготовке представлен в табличной форме (+) отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Приемы игры	
	2, 3 год обучения
Прыжок толчком двух ног	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+

Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной рукой от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Ведение мяча по зигзагом	+
Броски в корзину двумя руками с верху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+

Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками ( ближние)	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту	+

### Тактика нападения.

Приемы игры	2,3 год обучения
	Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+
«передай мяч и выходи»	+
Заслон	+
Наведение	+
Пересечение	+
Скрестный выход	+

Система быстрого прорыва	+
--------------------------	---

## Тактика защиты

Приемы игры	
	2,3 год обучения
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Переключение	+
Система личной защиты	+

### 6.3. Образовательный модуль на основе спортивной игры «Волейбол»

#### Задачи:

- реализовать физические упражнения и минимальные по сложности специальные упражнения для освоения технических и тактических основ вида спорта;
- повышать потенциальные возможности организма, развивать основные и специальные физические качества;
- способствовать формированию позитивных личностных качеств и умений самостоятельных занятий.

#### 1-й год обучения

##### Общая физическая подготовка

*Специальные упражнения:* без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами-соскалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель,

надальность. *Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

### **Техническая подготовка**

#### *Техника передвижений и стоек.*

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Техника приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Техника подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Техника подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*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.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### *Тактика*

*защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. **2-й год обучения**



Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие о обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Общая физическая подготовка**

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине или лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах; приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, спрыгивание с препятствия (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и старт с разбега до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Беги-кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки»,

«Пятнашки», «Невод», «Метковцель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета прыжками чехардой», «Встречная эстафета мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с

набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке свесом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унести», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног смахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, уголеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многokратные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой, прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokратные прыжки с места и

с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизатором; с волейбольным мячом (выполняются многokратно подряд); совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств выполнения нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз -

стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых

ртизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

### **Техническая подготовка**

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещающаяся скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на отставке.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места:* для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Чередование способов подач на точность в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа 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 мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещающаяся скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на отставке.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места:* для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

*Действия с мячом.* Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа 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 мяча.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. 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 подаче: 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 зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страхе овке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи и передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда автору передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

### **3-й год обучения.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрышочка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

### **Общая физическая подготовка**

*Упражнения для мышц руки и плечевого пояса.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). 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, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения

снабивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями: бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м

(количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### **Специальная физическая подготовка**

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с махом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке-

в парах через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держав в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

### **Дополнительные упражнения**

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многokратные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки па одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и

с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в ступу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, посылаемого мячом у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз



двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мяч отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение па бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает па различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем па согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### **Техническая подготовка**

*Техника нападения. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек техническими приемами и игры в защите.

*Действия с мячом. 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 блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

### **Тактическая подготовка**

*Техника нападения. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек техническими приемами и игры в защите.

*Действия с мячом. 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 блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

### **Дополнительные упражнения технической и тактической подготовки**

#### *Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг вперед, назад; скачок вперед, назад, вправо, влево; остановка шагом, прыжком; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на

месте и после перемещения; в парах, в сочетании с перемещениями в различных направлениях; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке по одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3.Нападающий удар ладонью через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4.Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5.Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: отталкиваясь от гимнастического подкидного мостика, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке, через сетку; удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### *Техника защиты*

1.Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро; стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2.Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием нижней прямой подачи.

3.Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения, в парах и через сетку; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; направленного ударом – в парах и через сетку с подставки; во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней прямой, верхней прямой и первая передача в зону нападения.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре); одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи нижней, верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор места и способа отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, снизу (лицом, спиной к сетке), стоя, в прыжке, нападающим ударом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (зон 3,4 и 2) при первой передаче; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

### ***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара», определение места и времени для прыжка), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, от верхней подачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет

игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

### **Специальные упражнения**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

### **Контрольные испытания и соревнования**

Участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### **Литература**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Координационные способности: диагностика и развитие, Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.
3. К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
4. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
5. Основы силовой подготовки юношей, В.Н. Курьсь, Москва, ФиС, 2004.
6. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
7. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
8. Упражнения в парах, Глейберман А.Н. Москва, ФиС, 2007.
8. Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.volley.ru>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

<https://urok.1sept.ru/статьи/644469/>

<https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-dopolnitel-nogho-obrazova-44.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>

## **7. Методическое обеспечение Программы.**

### **7.1. Организация образовательного процесса.**

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

- определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;
- определено общее содержание программы;
- определена специфика содержания образовательных модулей;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

## **7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения**

*Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.*

*Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.*

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

*Стандартная-* параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

*Переменная* - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;
- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

*Объём нагрузки* определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

*Интенсивность нагрузки* определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;
- *нагрузка средней интенсивности*

*нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность), ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.
- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

*Отдых* – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

*Правило:* отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

### ***Методы, применяемые при освоении технических элементов***

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

### ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы(методы выполнения нагрузки)***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод* – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

*Соревновательный метод* – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

### **8. Техника безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

### **9. Система контроля.**

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.
2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.



Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

### **\*Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается

.