

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АЗОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 45»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от "02" сентября 2023 г.  
Протокол N 2



Утверждаю:  
Директор ГБНОУ РО ПУ № 45  
А.А. Петров  
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Дополнительная образовательная программа по  
спортивным играм»

Возраст обучающихся: от 15 лет до 18 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Федотов А.М.

2023 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная образовательная программа по спортивным играм Дополнительная образовательная программа по спортивным играм.
Автор программы	Федотов А.М.
Руководитель программы	Петренко В.А.
Территория, представившая программу	Г.Азов Ростовская область
Название проводящей организации	ГБПОУ РО ПУ № 45
Адрес организации	Г.Азов пер.Литейный 9/22
Форма проведения	групповая, подгрупповая
Цель программы	Формирование физической культуры учащихся.
Специализация программы	Спортивные игры
Сроки проведения	2 года
Место проведения	г. Азов Ростовская область пр.Литейный 9/22
Официальный язык программа	Русский
Общее количество участников (в том числе детей)	51 учащихся, 1 педагог.
Условия участия в программе	Спортивный зал
Краткое содержание программы	Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.
История осуществления программы	Социальный заказ подростков

## Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	<i>4</i>
✓ <i>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ</i>	
✓ <i>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ</i>	
✓ <i>КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ОСНОВА ПРОГРАММЫ</i>	
<i>Учебно-тематическое планирование</i>	<i>11</i>
<i>Содержание деятельности</i>	<i>12</i>
<i>Формы и методы контроля</i>	<i>32</i>
<i>Методическое обеспечение</i>	<i>33</i>
<i>Список литературы</i>	<i>35</i>
<i>Приложение</i>	<i>36</i>

## **Пояснительная записка.**

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

**Актуальность:** Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

**Цель программы:** формирование физической культуры учащихся.

**Задачи программы:**

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам игры;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

**Основные направления деятельности:**

- *образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
  - *оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);
- развивать координационные способности и силу воли.

Данная программа является **модифицированной**

**Спортивной направленности**

**Срок реализации 2 года**

**Возраст детей 15-18 лет**

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

## Режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю	Нагрузка в год
1 год	15–16 лет	3 раза в неделю по 1 часу	3 раза в неделю	3 часа	120 часов
2 год	17-18 лет	2 раза в неделю по 1 часу 1 раз в неделю 2 часа	3 раза в неделю	4 часа	160 часов

## Ожидаемые результаты

Год обучения	Ожидаемые результаты
1 –й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис;</li> <li>- владеть индивидуальными навыками владения мячом;</li> <li>- уметь выполнять броски по кольцу различными способами, выполнять различные виды подач.....</li> <li>- участвовать в различных соревнованиях, товарищеских играх.</li> </ul>
2- й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;</li> <li>- уметь судить лицейские соревнования.</li> <li>- участия в лицейских соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.</li> </ul>

**формы подведения итогов:** Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводится в форме выполнения контрольных нормативов, участия в лицейских соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.

## Концептуальная основа программы

Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- **сознательности и активности;**
- **наглядности и систематичности;**
- **доступности и индивидуализации;**
- **прочности и прогрессирувания.**

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами **сознательности и активности** требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные **наглядные** пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом **систематичности** вначале осваиваются приемы без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только **прочным**, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, **прогрессирование** его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

### **Возрастные особенности.**

Период от 13 до 17 лет характеризуется бурным развитием физических способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта.

К 15-17 годам заканчивается развитие гибкости и координации, в незначительной степени продолжает развиваться скорость. И в большей степени развиваются сила, скоростно-силовые качества и выносливость позволяют сделать следующие выводы: развитие физических качеств учащихся, не занимающихся спортом, 15-17 лет существенно отличаются друг от друга. Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности старших подростков в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Занятия спортом способствуют формированию у старших подростков положительных эмоций. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.



## Ожидаемые результаты

Года обучения	Ожидаемые результаты
1-й год	<p><b>Настольный теннис.</b> Правила игры и правила соревнований. Основные виды подач, ударов. Сочетание ударов. Отражение сложных подач. Участие в лицейских соревнованиях.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Правила игры и правила соревнований. Основная стойка баскетболиста, перемещения. Основные виды передач и ловли мяча. Движение с ведением, с сопротивлением. Броски мяча в корзину, в движении, с сопротивлением. Взаимодействия в парах, тройках. Личная система защиты. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Участие в лицейских соревнованиях.</p> <p><b>Волейбол.</b> Правила игры и правила соревнований. Основная стойка волейболиста, перемещения. Основные виды подач, приемов, передач. Взаимодействия игроков передней линии, задней линии. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Участие в лицейских соревнованиях.</p> <p><b>Футбол.</b> Правила игры и правила соревнований. Техническое выполнение основных приемов ведения мяча, ударов, остановки, передач. Ложные движения (финты). Отбор мяча, перехват мяча. выполнение тактических действий в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Участие в лицейских соревнованиях.</p>
2-й год	<p><b>Настольный теннис.</b> Правила соревнований. Судейство. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Отражение сложных подач. Атакующие удары. Промежуточные удары. защитные удары. тактика игры в нападении и в защите. Участие в зональных соревнованиях.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Правила соревнований. Судейство. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передач, ловли, бросков мяча. обманные действия. Взаимодействие игроков в парах, тройках в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия при бросках в корзину. Личная система защиты. Варианты зонной защиты. Участие в зональных соревнованиях.</p> <p><b>Волейбол.</b> Правила соревнований. Судейство. Сочетание способов перемещений и стоек с остановками, прыжками. Сочетание способов перемещений с техническими приемами игры. Совершенствование передач, приемов, подач. Техника нападающего удара. Одиночное блокирование. Взаимодействие игроков задней и передней линий. Отражение сложных подач.</p> <p><b>Футбол.</b> Правила соревнований. Судейство.</p>

Совершенствование основных элементов индивидуального владения мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Перестройка от обороны к развитию атаки. Комбинации со сменой игровых мест. Участие в зональных и областных соревнованиях.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Настольный теннис	2	23	25
2	Баскетбол	2	33	35
3	Волейбол	2	23	25
4	Мини-футбол	2	33	35
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>120</b>

### 2 год обучения

№	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Настольный теннис	2	33	35
2	Баскетбол	2	43	45
3	Волейбол	2	33	35
4	Мини-футбол	2	43	45
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>152</b>	<b>160</b>

# Содержание деятельности

## План вводного занятия

№	Часть занятия	Содержание
1	Подготовительная часть	Теоретическое занятие. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные требования к занимающимся. Задачи на год. Виды соревнований и судейство. Доврачебная помощь при травмах. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Краткий обзор развития данных видов спорта в России и их роль в мировом спорте.
2	Основная часть	ОРУ. Подвижные игры. Игровые упражнения по упрощенным правилам.
3	Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания, ЧСС

№	Содержание материала
1	<b>Настольный теннис</b>
1.1	Теоретические сведения
1.2	Общефизическая подготовка Специальная физподготовка
1.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
1.4	Тактическая подготовка
1.5	Соревновательная деятельность
2	<b>Баскетбол</b>
2.1	Теоретические сведения
2.2	Общефизическая подготовка Специальная физподготовка
2.3	Техническая подготовка (индивидуальная)

2.4	Тактическая подготовка
2.5	Командные действия
2.6	Соревновательная деятельность
3	<b>Волейбол</b>
3.1	Теоретические сведения
3.2	Общефизическая подготовка Специальная физподготовка
3.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
3.4	Тактическая подготовка
3.5	Командные действия
3.6	Соревновательная деятельность
4	<b>Мини-футбол</b>
4.1	Теоретические сведения
4.2	Общефизическая подготовка Специальная физподготовка
4.3	Техническая подготовка (индивидуальная)
4.4	Тактическая подготовка
4.5	Командные действия
4.6	Соревновательная деятельность

## Баскетбол

Содержание подготовки	1 год обучения	2 год обучения
<b>1.Общефизическая подготовка:</b> <b>-ОРУ без предметов</b>  <b>- упражнения с предметами</b>  <b>- подвижные игры и эстафеты</b>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.</p> <p>Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.</p>	
<b>2. Специальная подготовка.</b>	<p>Передвижение бегом.</p> <p>Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления после лови мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоколетящего мяча.</p>

	<p>направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</p> <p>Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага. В различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте и с отскоком от пола.</p> <p>Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок.</p> <p>Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места. Добивание мяча в корзину.</p>	<p>Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; снизу одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек.</p> <p>Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины.</p> <p>Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.</p>
<p><b>3. Техническая подготовка:</b>  <b>- Техника нападения:</b>  <b>а) техника</b></p>	<p>Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения</p>	<p>Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.</p>

<p><b>передвижения</b></p> <p><b>б) техника владения мячом</b></p>	<p>приставными шагами. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.</p> <p>Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.</p> <p>Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.</p> <p>Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой.</p> <p>Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).</p> <p>Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.</p> <p>Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.</p> <p>Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.</p>	<p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.</p> <p>Ловля мяча руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.</p> <p>Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.</p> <p>Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.</p> <p>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока).</p> <p>Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении.</p> <p>Передача мяча одной рукой из-за спины.</p> <p>Передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).</p> <p>Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении.</p> <p>Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку после ведения , после ловли в</p>
--	--	---

		<p>движении.</p> <p>Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p>
<p><b>-Техника защиты:</b></p> <p><b>а) техника передвижения</b></p> <p><b>б) техника овладения мячом</b></p>	<p>Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.</p> <p>Перемещения к стойке защитника вперед, в стороны, назад.</p> <p>Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.</p> <p>Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.</p>	<p>Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.</p> <p>Вывивание мяча при ведении.</p> <p>Перехват мяча при ведении.</p>
<p><b>4. Тактическая подготовка:</b></p> <p><b>- тактика нападения:</b></p> <p><b>а) индивидуальные действия</b></p> <p><b>б) групповые действия</b></p>	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча</p> <p>Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»</p> <p>Взаимодействие трех игроков – «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного</p>	<p>Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.</p> <p>Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.</p> <p>Применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).</p>

<p><b>в) командные действия</b></p> <p><b>-тактика защиты:</b></p> <p><b>а) индивидуальные действия</b></p> <p><b>б) групповые действия</b></p> <p><b>в) командные действия</b></p>	<p>защитника (2х1).</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – подстраховка.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – отступление.</p> <p>Переключение от действий в нападении к действиям в защите.</p> <p>Личная система защиты.</p> <p>Позиционная защита, зонная защита.</p>	<p>Взаимодействие двух игроков – переключением.</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.</p> <p>Позиционное нападение с применением заслонов.</p> <p>Организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p> <p>Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину.</p> <p>Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – проскальзывание.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – переключение.</p> <p>Плотная личная системы защиты.</p> <p>Варианты зонной защиты.</p> <p>Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока.</p>
<p><b>5. Инструкторская практика.</b></p>		<p>Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования.</p>



<b>6. Контрольные игры и соревнования.</b>	Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.
<b>7. Контрольные испытания.</b>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.	

## Волейбол

Содержание подготовки	1 год обучения	2 год обучения
<p><b>1. Общая физическая подготовка</b></p> <p>а) гимнастические упражнения</p> <p>б) легкоатлетические упражнения</p> <p>в) спортивные игры</p>	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Бег. Бег с ускорением на 40,50,60 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег. Эстафетный бег с этапами на 40,50,60 м. бег с препятствиями от 60 м, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный . Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup> с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>Метания. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока и на дальность.</p> <p>Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p>	
<p><b>2. Специальная физическая подготовка.</b></p> <p>а) упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</p>	<p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и 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.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением.</p> <p>Бег по сигналу – выполнением определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360<sup>0</sup> – прыжок вверх, падение и перекат, имитация</p>	

<p>б) упражнения для развития прыгучести</p>	<p>передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p> <p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).</p> <p>Упражнение с отягощением.</p> <p>Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 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. (выполнять ритмично, (без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты.</p>
<p>в) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи</p>	<p>Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-8- см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставание подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и 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.</p>
<p>г) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и 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 в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, низ, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо ( влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями.</p>

<p>д) упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</p>	<p>Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой 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 и 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 но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней подаче.</p>
<p>е) упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</p>	<p>Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку.</p> <p>Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.</p> <p>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; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с</p>

	<p>высоты ( до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p> <p>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. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180<sup>0</sup> и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180<sup>0</sup>. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.</p> <p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>	
<p><b>3. Техническая подготовка.</b> а) техника нападения - действия без мяча</p>	<p><i>Перемещения и стойки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая</li> <li>2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед</li> <li>3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед</li> <li>4. Двойной шаг вперед</li> </ol>	<p><i>Перемещения и стойки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки</li> <li>2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами</li> <li>3. Чередование способов</li> </ol>

<p>- действия с мячом</p>	<p>5. Скачок вперед  6. Остановка шагом  7. Сочетание способов перемещений  8. Сочетание стоек и перемещений  9. Стартовая стойка в сочетании с перемещением  10. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед  11. Перемещения приставными шагами спиной вперед  12. Двойной шаг назад  13. Скачок назад, вправо, влево  14. Остановка прыжком  15. Прыжки  16. Сочетание способов перемещений  17. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами</p> <p><b>1. Передача мяча сверху двумя руками.</b>  Передача мяча, подвешенного на шнурке:  а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и после остановки, остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м).  передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед.  <b>Передача мяча в парах:</b>  а) стоя лицом в направлении передачи;  б) в пределах линии направления и между линиями (расстояние до 4м).  Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4,6-3-2,6-2-3,5-3,1-3-2 (расстояние до 3м). передачи в стену, стоя на</p>	<p>перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости  4. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении</p> <p><b>Передача мяча сверху двумя руками.</b> передача в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене).  Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2,5-4-3,1-4-2.  Чередование передач, различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара.  Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 на расстояние 4 м. то же в зонах 5-2,1-4 на расстояние 6м. передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные</p>
---------------------------	---	---

месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень «маяк») с собственного подбрасывания. Передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед в соседнюю зону.

**2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке.** Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения.

**Подачи мяча.** Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач.

**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега. удар по резиновому мячу с собственного

передачи в зонах 3-2,3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же в зонах 6-3-2,6-3-4,5-3-2,1-3-4.

**Передача мяча сверху двумя руками с последующимпадением назад и перекатом на спину (вторая передача).** Передача на точность после собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же с набрасывания партнера.

**Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).** Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).

**Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.** Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка ) назад за голову.

**Передача мяча с собственного подбрасывания партнера после перемещения.** Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передачи в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная

подбрасывания: в прыжке с места, с 1.2.3 шагов разбега.  
Нападающие удары с задней линии.  
Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи на точность в пределах границ площадки.  
Передачи в парах с перемещением лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями.  
Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4,3-2,2-3 на расстояние 2м. передачи в зонах 6-4,6-2,1-3 на расстояние 4м.  
Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения.  
Передача в зонах 4-3-2,2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3).  
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-сверху). передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места).  
Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке.  
Встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).  
Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения.  
Отбивание мяча брошенного партнером.  
Прием одной рукой с падением в

передача в зонах 3-4,3-2,2-3 (без перехода в колонну).  
**Отбивание мяча** через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке.  
**Отбивание**, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке.  
**Подачи мяча. Нижние подачи.** Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.  
**Верхняя боковая подача.** Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м20см). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м.  
**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких-высоких, коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Нападающий удар (по ходу) слабой рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а)стоя на коленях; б)стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку

<p>сторону на бедро и перекатом на спину.</p> <p><b>Подачи мяча.</b> Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5,10,20 попыток одним игроком. подача в правую и левую половины площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.</p> <p><b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.</p>	<p>в прыжке с разбега. нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке с разбега.</p> <p><b>Передача мяча сверху двумя руками.</b> Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая – с постепенным увеличением расстояния (3-10м); б) первая – с постепенным увеличением расстояния, вторая – постоянная; в) и первая, и вторая – с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи мяча у сетки двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча на точность в пределах границ площадки.</p>
---	---



Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Чередование откидок вперед и назад в соседнюю зону.

**Подачи мяча.** верхняя прямая подача. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой.

Соревнование на точность попадания в зоны.

Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5попыток). Подачи в правую и левую половины площадки.

Соревнование на большее количество выполненных подач правильно.

**Нападающие удары.**

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

Нападающие удары с различных передач.

Нападающие удары из глубины площадки.

Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары с передачи назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо.

Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. имитация нападающего удара в разбеге. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Прямой нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары после

		остановки и во время разбега, с прыжка с места.
<b>б) Техника защиты - действия без мяча</b>	<p><b>Перемещения и стойки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. стартовая стойка: основная низкая.</li> <li>2. ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.</li> <li>3. перемещение приставными шагами лицом вперед, боком вперед.</li> <li>4. скачок вперед.</li> <li>5. остановка шагом.</li> <li>6. сочетание способов перемещения, перемещений с остановкой.</li> <li>7. стартовая стойка в сочетании с перемещениями.</li> <li>8. ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.</li> <li>9. перемещение приставными шагами спиной вперед.</li> <li>10. скачок назад, вправо, влево.</li> <li>11. остановка прыжком.</li> <li>12. падения и перекаты после падения (с места).</li> <li>13. сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками.</li> <li>14. сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.</li> </ol> <p><b>Прием мяча.</b> Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же но после</p>	<p><b>Перемещения и стойки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. стартовая стойка в сочетании с перемещениями.</li> <li>2. скачок назад, вправо, влево.</li> <li>3. падения и перекаты после падений – с места и после перемещения.</li> <li>4. сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.</li> <li>5. сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.</li> <li>6. сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите.</li> <li>7. перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.</li> </ol> <p><b>Прием мяча.</b> прием мяча сверху двумя руками. прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). прием нижней подачи в зоне б. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. прием</p>
<b>- действия с мячом</b>		

	<p>перемещения (один на месте).  Многokrатное подбивание мяча снизу над собой. То же но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.  Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м)</p>	<p>мяча снизу во встречных колоннах. Прием снизу нижней и верхней прямой подач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку стоя спиной к сетке.  Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом.  Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания.</p>
--	---	--

## Настольный теннис

Содержание программы	1 год обучения	2 год обучения
<b>ОФП</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и мышц ног. Ходьба и бег. Упражнения с предметами.	
<b>Специальные упражнения.</b>	Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Передвижения: бесшажный, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестное, выпадами (вперед, в сторону, назад). Перемещения прыжками: с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Перемещения рывками: с одной ноги, с двух ног с наклоном туловища, с поворотом туловища, в перед, в сторону.	

## Мини-футбол

Содержание подготовки	1 год обучения	2 год обучения
<b>ОФП</b>	Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	
<b>Специальная подготовка</b>	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	
<b>Техническая подготовка</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки, ведения и рывков. Удары на точность. <b>Остановка</b> изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. <b>Ведение</b> мяча по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся	<b>Удары</b> изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника. <b>Остановка мяча</b> различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. <b>Ведение</b> мяча изученными способами, выполняя рывки и

	<p>партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорение.</p> <p><b>Ложные движения (финты).</b> Ложные движения туловища, ложный замах ногой. Ложная передача мяча партнеру.</p> <p><b>Отбор мяча, перехват мяча.</b> Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.</p> <p>Вбрасывание мяча.</p>	<p>обводку, на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты.</p> <p><b>Отбор мяча</b> в «полушпагате», «шпагате» и подкате.</p> <p>Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.</p> <p><b>Вбрасывание мяча</b> с разбега, с падением на руки.</p>
<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b></p> <p><b>Тактика игры в защите.</b></p>	<p>Обучение занимающихся правильному расположению на поле и умению выполнять основные тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Простейшие комбинации – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании, при свободном и штрафном ударах.</p> <p>Зонный метод обороны. Персональная опека и комбинированная оборона. Групповые действия защитников. Взаимодействие защитника и вратаря.</p>	<p>Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.</p> <p>Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи.</p> <p>Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу.</p>

## Формы и методы контроля

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Начало и конец года	Общая физическая подготовка	тестирование	Обработка полученных данных
Ежемесячный (каждый месяц)	Специальная физическая подготовка, индивидуальная техническая подготовка	Тестирование, участие в лицейских соревнованиях	Обработка данных Контрольное упражнение
Середина года	Общая физическая подготовка. Судейство.	Тестирование Судейство училищных соревнований.	Обработка данных Теоретический анализ
Текущий (по мере изучения материала)	Специальная физическая подготовка. Тактическая, техническая подготовка.	Тренировочные игры с увеличенным временем.	Наблюдение Теоретический анализ
Итоговый	Оценка приобретенных навыков, умений знаний.	Участие в зональных соревнованиях, областных соревнованиях	Наблюдение Контрольное упражнение

## Методическое обеспечение

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов
1	ОФП	Тренировочное занятие	Контрольные упражнения.	с/инвентарь	тестирование
2	Настольный теннис	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Наблюдение.	с/инвентарь столы теннисные ракетки шарики	Участие в соревнованиях (лицейских, зональных)
3	Баскетбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь баскетбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях (лицейских, зональных)
4	Волейбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в соревнованиях (лицейских, зональных)
5	Мини-футбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь футбольные ворота, футбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях (училищных, общегородских)

## План спортивных мероприятий

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1	Первенство техникума по настольному теннису.	сентябрь	ГБПОУ РО ПУ № 45
2	Участие в зональных соревнованиях по настольному теннису	октябрь	ГБПОУ РО ПУ 45
3	Первенство техникума по баскетболу. Товарищеские игры по баскетболу.	ноябрь	ГБПОУ РО ПУ 45
4	Участие в зональных соревнованиях по баскетболу.	декабрь	ГБРОУ РО ПУ 45
5	Новогодний турнир по баскетболу.	январь	ГБПОУ РО ПУ 45
6	Первенство техникума по волейболу.	февраль	ГБПОУ РО ПУ 45
7	Участие в зональных соревнованиях по волейболу	март	ГБПОУ РО ПУ 45
8	Первенство техникума по футболу.	апрель	ГБПОУ РО ПУ 45
9	Участие в городских соревнованиях соревнованиях по мини-футболу.	май	ГБПОУ РО ПУ 45
10	Турнир по мини-футболу	июнь	ГБПОУ РО ПУ 45



## Литература:

Андреев С.Н. Футбол в школе. – 1986.

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Введение в теорию физической культуры. – М.: ФиС, 1983.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.– М.: ФиС, 1985.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.,1998.

Железняк Ю.Д., Слунский П.Н. Волейбол в школе. – М.,1989.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.,1970.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.

Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.

Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Новоточин С.А. Настольный теннис: Школьная секция. – М.,2008.

Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988.

Спортивные игры /под ред. В.Д.Ковалева. – М.,Просвещение, 1988.

Теория спорта. – Киев: Высшая школа, 1987.

Теория и методика спорта / под общей ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова / уч. пособие для УОР. – М.: 1997.

Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск, 1977.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.,1980.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Уровень общей физической подготовки

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Год обучения	уровень		
			н	с	в
гибкость	наклон вперед из положения сидя	1	4	8-10	15
		2	5	9-12	18-20
координационные способности	челночный бег 3x10м,с	1	8,6	8,4-8,8	7,4
		2	8,2-8,1	8,0-7,5	7,3-7,2
скоростные способности	бег на 30м,с	1	5,5	5,3-5,0	4,4
		2	5,2-5,1	5,0-4,7	4,3-4,2
скоростные силовые способности	прыжок в длину с места, см	1	225	190-205	225
		2	233-230	205-220	235-240
силовые способности	Подтягивание, количество раз	1	4	7-8	10
		2	5	9	11-12
выносливость	б-минутный бег,м	1	1100	1250-1300	1500
		2	1200	1300-1400	1500

### УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (волейбол)

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	3
2. Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полету мяча	5	4	3
3. Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	5	4	3
4. Первая передача (прием на точность с расстояния 6 м (5 попыток)	5	4	3
5. Нападающий удар (из 5 попыток)	5	4	3

### УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (баскетбол)

1. «Змейка» с ведением мяча 2x15 м, обводка ориентиров через 3 м(с)	8,4	8,7	9,0
2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (с)	8,0	8,3	8,6

3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4
4. Бросок в движении от средней линии два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	8	6	4
5. Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	22	20	19

### **Уровень подготовленности учащихся (футбол)**

1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6,1	6,2	6,5
2. Вбрасывание мяча с места на дальность	16	15	13
3. Обводка трех стоек (через 12м) с ударом в цель с 6 м(с)	10	12	14
4. Челночный бег с мячом 5х30 м(с)	31,6	32,4	34,3
5. Удар по мячу на дальность (суммарный результат ударов правой и левой ногой)	70	65	60