

**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»;

6.4. – на основе вида спортивной игры «настольный теннис»;

6.5. – на основе спортивной игры « легкая атлетика»;

6.6.- на основе спортивной игры «лыжные гонки»;

6.7. – на основе спортивной игры «тег - регби».

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, легкая атлетика, настольный теннис, тег-регби, лыжные гонки.

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, выявленияспособных 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, легкая атлетика, настольный теннис, тег-регби, лыжные гонки.

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 планируемым результатам.

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, 3годы 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.Фомировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

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

Возраст обучающихся 7 - 18 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям.Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

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

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 270 академических часов; режим - 3 занятия в неделю, 6 академических часа.

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, срредства 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.

Приложение 1.

**2.Учебный план Программы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность образовательной программы | Наименование образовательной программы | Срок реализации программы | Кол-во часов в неделю | |  | Количество учебных групп | |  | Количество детей | |  | кол-во групп/ кол-во детей | Кол-во часов на программу в неделю/ год |
| 1 год | 2 год | 3  год | 1 год | 2  год | 3 год | 1 год | 2 год | 3  год |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурно-оздоровительная** | Баскетбол | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 20 | 0 | 1/20 | 2/68 |
| Легкая атлетика (1гр) | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 20 | 0 | 1/20 | 3/102 |
| Мини-футбол | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 12 | 0 | 1/15 | 2/68 |
| Тег-регби | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 10 | 0 | 2/10 | 2/68 |
| Волейбол (1гр) | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 20 | 0 | 1/20 | 1/34 |
| Легкая атлетика (2гр) | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 20 | 0 | 1/20 | 4/136 |
| Волейбол (2гр) | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 20 | 0 | 1/20 | 2/68 |
| Теннис | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 20 | 0 | 2/20 | 2/68 |
| Шахматы | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 20 | 0 | 1/20 | 1/34 |
| ***Итого групп и детей: 9/305*** | | | | | | | | | |
| ***Всего групп и детей 9/664*** | | | | | | | | | |

Приложение 3.

**3. Контрольные нормативы по ОФП**.

**Оценочныематериалы**

1ступень(возрастнаягруппаот6до8лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | | Золотойзнак | | Бронзовыйзнак | | Серебряныйзнак | | Золотойзнак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Челночныйбег3х10м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | | 10,6 | | 10,4 | | 9,5 | |
| илибегна 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | | 7,1 | | 6,8 | | 6,2 | |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км (мин, с ) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | | 7.35 | | 7.05 | | 6.00 | |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | | - | | - | | - | |
| илиподтягиваниеиз висалежана низкой | 6 | 9 | 15 | | 4 | | 6 | | 11 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перекладине90см (количествораз) |  |  |  |  |  |  |
| или сгибание и разгибаниеруквупоре лежа на полу  (количествораз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыминогамина  гимнастическойскамье (отуровняскамьи–см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мячавцель,дистанция 6 м  (количествопопаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Подниманиетуловища изположениялежана спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бегналыжахна1км (мин, с) <\*\*> | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижениепо  пересеченнойместности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание25м(мин,с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количествоиспытаний  (тестов)ввозрастнойгруппе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количествоиспытаний (тестов), которые  необходимовыполнитьдля получения знака отличия Всероссийского  физкультурно-спортивного комплекса«Готовктрудуи обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<\*\*\*> | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

1. ступень(возрастнаягруппаот9до10лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| илибегна60м(с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бегна1км (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой  перекладине(количествораз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| илиподтягиваниеизвисалежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| илисгибаниеиразгибаниерук в упоре лежа на полу  (количествораз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклонвпередизположения стоя с прямыми ногами  нагимнастическойскамье(от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м(с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжоквдлинусразбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| илипрыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метаниемячавесом150г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положениялежанаспине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бегналыжахна1км(мин, с)  <\*\*> | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| иликроссна2км(бегпо пересеченнойместности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плаваниена50м(мин,с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количествоиспытаний(тестов)в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которыенеобходимовыполнитьдля получениязнакаотличияКомплекса  <\*\*\*> | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

1. ступень

(возрастнаягруппаот11до12лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | ЗолотойЗнак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| илибегна60м(с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бегна1,5км (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| илибегна2км(мин,с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| илиподтягиваниеизвиса  лежананизкойперекладине | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 90см  (количествораз) | |  |  |  |  |  |  |
| илисгибаниеиразгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклонвпередизположения стоя с прямыми ногамина гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м (с) | | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжоквдлинусразбега (см) | | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| илипрыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метаниемячавесом150г (м) | | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Подниманиетуловищаиз положениялежанаспине (количестворазза1мин) | | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| Количествоиспытаний(тестов)в возрастной группе | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количествоиспытаний (тестов), которые необходимовыполнить для получения знака отличия  Комплекса<\*\*\*\*\*> | | 7 | | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

1. ступень

(возрастнаягруппаот13до15лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| илибегна60м(с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бегна2км (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| илибегна3км(мин,с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 |  | - | - |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| илиподтягиваниеиз висалежананизкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибаниеруквупоре лежа на полу  (количествораз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклонвпередиз положениястояс | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прямыми ногами на гимнастическойскамье (отуровняскамьи–см) |  |  |  |  |  |  |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |
| 5. | Челночныйбег3х10м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжоквдлинус разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| илипрыжоквдлинус места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количестворазза 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метаниемячавесом150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| Количествоиспытаний  (тестов)ввозрастнойгруппе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количествоиспытаний (тестов), которые  необходимовыполнитьдля получения знака отличия Комплекса<\*\*\*\*\*\*> | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

1. ступень

(возрастнаягруппаот16до17лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотойзнак |
| Обязательныеиспытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бегна30м(с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| илибегна60м(с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| илибегна100м(с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бегна2км(мин,с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бегна3км(мин,с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягиваниеизвисана высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| илиподтягиваниеизвиса  лежананизкойперекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| илирывокгири16кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| илисгибаниеиразгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 . | Наклонвпередизположения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания(тесты)повыбору | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Челночныйбег3х10м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжоквдлинусразбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| илипрыжоквдлинусместа толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Подниманиетуловищаиз положениялежанаспине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:весом700г(м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом500г(м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| Количествоиспытаний(тестов)в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количествоиспытаний(тестов), которыенеобходимовыполнить для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**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 центральнойнервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной иопорно-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:

- витаминыпоступают 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;

- белк*и*-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. Содержаться: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры –

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

*Тема 8:* ***«Т****ехника 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 подготовканаправлена 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, со 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 поворот, 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 виса; 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 виса. 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 д 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 поочерёдно, 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 поочерёдно, 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 вмести, 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 поочерёдно, 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 полулета. 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 пропусканием мяча партнёру. Финты «уда­ром головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после пере­дачи мяча партнёром с пропусканием 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 СЛ. 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. Максимеико 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. – 2888 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.: ТерраСпорт,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.РуМини-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).

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 висе.
* 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 висе; 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 виса, 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 этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

**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 сойка 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, напрыгиваниена 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**

**Общаяфизическаяподготовка**

*Специальные упражнения:* без предметов для мышц рук и плечевого пояса,для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения спредметами-соскакалками,резиновымимячами,набивнымимячами(1-2кг).Изразличныхисходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски,выпрыгиваниевверхсмячом,зажатымголеностопнымисуставами;вположениисидя,лежа-подниманиеногсмячом.

*Легкоатлетическиеупражнения.*Бегсускорениемдо30м.Прыжки:сместавдлину,вверх.Прыжкис разбегав длину и высоту. Метаниетеннисногомяча в цель, надальность.*Подвижныеигры:*«Деньиночь»,«Салкибезмяча»,«Карасиищука»,«Волкворву»,«Третийлишний», «Удочка»,«Круговаяэстафета», комбинированные эстафеты.

**Техническаяподготовка**

*Техника передвижений и стоек.*

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба,бег,перемещаясьлицомвперед.Перемещенияприставнымишагами:лицом,правым,левымбокомвперед.Двойнойшагвперед.Сочетаниеспособовперемещений.

*Техника приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; вразличныхнаправленияхнаместеипослеперемещения;передачивпарах;отбиваниемячакулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания;подброшенногопартнером-сместаипослеприземления.

Приемипередачамячаснизу,приемипередачамячадвумярукамисверху(наместеивдвиженииприставнымишагами).Передачимячапослеперемещенияиззонывзону.Приеммячаназаднейлинии.Передачадвумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачивперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками надсобой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мячасверхудвумяруками впрыжке в тройках.Приеммяча снизув группе.

*Техника подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре,установленноговдержателе;черезсетку;подачавстенку,черезсеткусрасстояния9м;подача через сетку из-за лицевойлинии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимомразбега,прыжоквверхтолчкомдвухног:сместа,с1,2,3шаговразбега,ударкистьюпомячу).

*Техника подачи.*Нижняяпрямаяподачас3-6м.Нижняяпрямаяподача.Нижняяпрямаяподача,приеммяча,отраженногосеткой.

**Тактическаяподготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места длявторойпередачиивзоне3.

*Групповыедействия.*Взаимодействияигроковпереднейлинии:игроказоны4сигрокомзоны3,игроказоны2сигрокомзоны3(припервойпередаче).Взаимодействияигроковзон6,5и1сигрокомзоны3.

*Командныедействия.*Приемнижнейподачииперваяпередачавзону3,втораяпередачаигроку,ккоторомупередающийобращенлицом.

*Тактиказащиты.*Выборместаприприеменижнейподачи.Расположениеигроковприприеме подачи,когда вторую передачувыполняет игрокзоны.**2-й год обучения**

Техникабезопасностииправилаповедениявзале.Спортивноеоборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиеническиетребования.Ознакомлениеспрограммой.

Понятиеобобученииитренировкевволейболе.Классификацияупражнений,применяемыхвучебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовкеюных волейболистов.Видысоревнований.Понятиеометодике судейства.

**Общаяфизическаяподготовка**

*Общеразвивающие упражнения.*

Упражнениябезпредметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание,опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парахдержасьзамяч—упражнениявсопротивлении.Упражнениядлямышцтуловищаишеи.

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

Упражненияс гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметовиндивидуальныеивпарах(приседаниявразличныхисходныхположениях,подскоки,ходьба,бег).Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка,скамейка).Упражнениясоскакалкой.Прыжкиввысоту,спрямогоразбега(смостика),согнувноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия безмостикаисмостиком.

*Легкоатлетическиеупражнения.*Бегсускорениемдо20м.Низкийстартистартовыйразбегдо 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег сэтапами до40м.Бегв чередовании сходьбой (до 300м).Бегиликросс (до 1000м).

*Подвижныеигры:*«Гонкамячей»,«Салки», «Пятнашки»,«Невод»,«Метковцель»,«Подвижнаяцель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,«Эстафетабаскетболистов»,«Эстафетаспрыжкамичехардой»,«Встречнаяэстафетасмячом»,«Ловцы»,«Борьбазамяч»,«Мячловцу»,«Перетягиваниеканата».

**Специальнаяфизическаяподготовка**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойкиволейболиста(лицом,бокомиспинойкстартовойлинии)-сидя,лежанаспинеинаживотевразличныхположенияхпоотношениюкстартовойлинии;тоже,ноперемещениеприставнымишагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег заодну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, аобратно-спинойит.д.Попринципучелночногобегапередвижениеприставнымишагами.Тоже с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке свесом.Бег(приставныешаги)вколоннепоодному(вшеренге)вдольграницплощадки.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),«Вызов»,«Вызовномеров»,«Попробуйунеси»,различныевариантыигры «Салки».Специальныеэстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и спреодолениемпрепятствий.

*Упражнениядляразвитияпрыгучести.*Приседаниеирезкоевыпрямлениеногсовзмахомруквверх;тожеспрыжкомвверх,тожеснабивныммячом(илидвумя)вруках(до2кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношенииотмассытелазанимающегосявзависимостиотхарактераупражнения:приседание-до80%,выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, уголеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа,полуприседавперед,прыжкинаобеихногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой, прыжки и ловля послеприземления.Стоянарасстоянии1-1,5мотстены(щита)снабивным(баскетбольным)мячомв руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч,приземлитьсяисновавпрыжкеброситьит.д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спинойвперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высотапостепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжкиопорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и сразбегавсочетаниисударомпомячу.Бегпокрутымсклонам.Прыжкичерезрвы,канавы.Бегпо песку без обуви.Бег по лестнице вверх,ступаяна каждую ступеньку.*Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхпривыполненииподачмяча.*Круговыедвиженияруквплечевыхсуставахсбольшойамплитудойимаксимальнойбыстротой.

Упражнениясрезиновымиамортизатором; сволейбольным мячом (выполняются многократно подряд); совершенствование ударногодвижения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачи с максимальной силой утренировочнойсетки(всетку).Подачимячаслабейшейрукой.

*Упражнениядляразвитиякачестввыполнениянападающихударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистейсверхувниз-стоянаместевпрыжке(бросатьпередсобойвплощадку,гимнастическиймат).Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броскинабивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого ибоковогонападающихударов, держа в рукахмешочки спеском(до1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковыеупражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касаниемподвешенногонабивногомяча.Тожескасаниемволейбольногомячанарезиновыхамортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов иперемещений(различныесочетания),послепрыжкавглубину(спрыгивания).

**Техническаяподготовка**

*Подачамяча:*нижняяпрямаянаточность,нижняябоковаянаточность.

*Нападающиеудары*походусильнейшейрукойсразбега(1,2,3шага)помячу:подвешенномуна амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенномупартнером;*нападающийудар*иззоны4спередачипартнера иззоны3.

*Техниказащиты.Действиябезмяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании сперемещениями.Ходьба,бег,перемещаясьскрестнымшагомвправо,спинойвперед.Перемещенияприставнымишагами,спинойвперед.Скачокназад,вправо,влево.

*Действиясмячом.Приеммяча:*сверхудвумяруками,снизудвумярукамисподачивзонах6,1,5иперваяпередачавзоны3,2.

*Блокирование:*одиночноеблокированиепрямогонападающегоударапоходувзонах4,2,стоянаподставке.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второйпередачивзонах3,2;длянападающегоудара(прямогосильнейшейрукойвзонах4и2).

Чередование способов подач на точность в ближнюю, дальнююполовиныплощадки.Выборспособаотбиваниямячачерезсетку:передачейсверхудвумяруками,кулаком(стоянаплощадкевпрыжке);снизу(вположениилицом,боком,спинойксетке). Подача на игрока,слабо владеющего навыками приема мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании сперемещениями.Ходьба,бег,перемещаясьскрестнымшагомвправо,спинойвперед.Перемещенияприставнымишагами,спинойвперед.Скачокназад,вправо,влево.

*Действиясмячом.Приеммяча:*сверхудвумяруками,снизудвумярукамисподачивзонах6,1,5иперваяпередачавзоны3,2.

*Блокирование:*одиночноеблокированиепрямогонападающегоударапоходувзонах4,2,стоянаподставке.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второйпередачивзонах3,2;длянападающегоудара(прямогосильнейшейрукойвзонах4и2).

*Действия с мячом.* Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнююполовиныплощадки.Выборспособаотбиваниямячачерезсетку:передачейсверхудвумяруками,кулаком(стоянаплощадкевпрыжке);снизу(вположениилицом,боком,спинойксетке). Подача на игрока,слабо владеющего навыками приема мяча.

**Тактическаяподготовка**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков переднейлинии. 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, игроказоны2сигрокомзоны3.Игроковзон6,5и1сигрокомзоны3(вусловияхчередованияподачвзоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача взоны4и2,стоялицомвсторонупередачи.Приемнижнихподачиперваяпередачавзону2,втораяпередачавзону3.

*Тактиказащиты.Индивидуальныедействия.*Выборместа:приприеменижнихподач;пристраховкепартнера,принимающего мяч от подачииобманной передачи.

Придействияхсмячом:выборспособаприемамяча,посланногочерезсеткупротивником(сверху,снизу).

*Групповыедействия.*Взаимодействияигроковприприемеотподачипередачи:игроказоны1сигрокомзон6и2;игроказоны6сигрокамизон1,5,3;игроказоны5сигрокамизон6и4.

*Командныедействия.*Приемподач.Расположениеигроковприприеменижнихподач,когдавторуюпередачу выполняет игрокзоны2,игрокзоны 3 находится сзади.

*Системаигры.*Расположениеигроковприприемемячаотпротивника“угломвперед”сприменениемгрупповыхдействий.

**3-й год обучения.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи.Ударыпомячу.Иградвоих.Переходсреднейлинии.Выходмячаизигры.Проигрышочкаилиподачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способыпроведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест длясоревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процессформированияисовершенствованиядвигательныхнавыков,физическихиволевыхкачеств.

**Общаяфизическаяподготовка**

*Упражнениядлямышцрукиплечевогопояса*.Упражненияснабивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую,броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения сгимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастическойстенкемассовоготипа.

*Упражнениядлямышцтуловищаишеи.*Упражнениябезпредметовиндивидуальныеивпарах(наклонывперед,назад,вправо,влево,наклоныиповоротыголовы).Упражненияснабивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажатмежду стопаминог,прогибание,наклоны,упражнениявпарах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах(приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения снабивнымимячами:приседания,выпады,прыжки,подскоки.Упражнениясгантелями-бег,прыжки,приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовыйразбегдо60м.Повторныйбег3х20-30м,3х30-40м,4х50-60м.Бег60мснизкогостарта.Эстафетный бегс этапамидо 40 ми до 50-60 м.Бегс препятствиямиот 60 до100м

(количествопрепятствийот4до10),вкачествепрепятствийиспользуютсянабивныемячи,учебныебарьеры,условныеокопы.Бегвчередованиисходьбойдо400м.Кроссдо7км.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижнаяцель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,«Эстафетабаскетболистов»,«Эстафетаспрыжкамичехардой»,«Встречнаяэстафетасмячом»,«Ловцы»,«Борьбазамяч»,«Мячловцу»,«Перетягиваниеканата».

**Специальнаяфизическаяподготовка**

*Подвижныеигры:*«Деньиночь»(сигналзрительный,исходныеположениясамыеразличные),«Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки»,специальныеэстафетысвыполнениемзаданийвразнообразных сочетанияхиспреодолениемпрепятствий.

*Упражнениядляразвитияпрыгучести.*Приседаниеирезкоевыпрямлениеногсовзмахомруквверх;тожеспрыжкомвверх;тожеснабивныммячом(илидвумя)вруках(до2кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа,прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой впрыжкеиловляпослеприземления.Прыжкинаоднойиобеихногахнаместеивдвижениилицом вперед,боком,спинойвперед.Тожесотягощением.

*Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхпривыполненииподач.*Круговыедвиженияруквплечевых суставах сбольшойамплитудойимаксимальнойбыстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча:двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумяруками,однойрукойнадголовой,“крюком”черезсетку.Упражненияспартнером.Упражненияс волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударногодвижения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой утренировочнойсетки(в сетку).Подачимячаслабейшейрукой.

*Упражнениядляразвитиякачеств,необходимыхпривыполнениинападающихударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистейсверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы,“крюком”впрыжке-впарахичерезсетку.Имитацияпрямогонападающегоудара,державрукахмешочекспеском(до1кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковыеупражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касаниемподвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновыхамортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов иперемещений(различныесочетания),послепрыжкавглубину(спрыгивания).Передвижениявдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка ипринятиеисходногоположениядляблокирования.

Нападающийснабивныммячомперемещаетсявдольсетки,выполняетостановкиивпрыжкебросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение ипрыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рукнападающего.

Нападающиевыполняютброскииловлюнабивногомячаврамкахгрупповыхтактическихдействийвнападении,блокирующийвыбираетместоиблокирует.

**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.

Многократные *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 степу. 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 па 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 круги 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 слабейшей 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 па 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 степе – 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°. Тоже, 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.

**Техническаяподготовка**

*Техниканападения.*Действиябезмяча.

*Перемещенияистойки:*сочетаниеспособовперемещенийистоекстехническимиприемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающегоудара;передачасверхудвумярукамиусетки,стояспинойпонаправлению;передачасверхудвумярукамивпрыжке(вперед-вверх).Подачамяча-верхняяпрямая

*Нападающиеудары.*Нападающийудариззон4,3,2свысокихисреднихпередач.

*Техника защиты. Действия без мяча.*Остановка прыжком. Падения и перекаты послепадений.Сочетаниеспособовперемещенийсостановкамиистойками.Сочетаниеспособовперемещенийи стоекс техническимиприемамиигрыв защите.

*Действиясмячом.Приеммяча:*снизудвумяруками;нижняяпередачанаточность,приеммяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; приеммяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом набедроиспину.

*Блокирование****.***Одиночноеблокированиепрямогонападающегоударапоходувзонах4,3,2.

**Тактическаяподготовка**

*Техниканападения.*Действиябезмяча.

*Перемещенияистойки:*сочетаниеспособовперемещенийистоекстехническимиприемами.

*Действия с мячом:*передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающегоудара;передачасверхудвумярукамиусетки,стояспинойпонаправлению;передачасверхудвумярукамивпрыжке(вперед-вверх).Подачамяча—верхняяпрямая.

*Нападающиеудары.*Нападающийудариззон4,3,2свысокихисреднихпередач.

***Техника защиты****. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты послепадений.Сочетаниеспособовперемещенийсостановкамиистойками.Сочетаниеспособовперемещенийи стоекс техническимиприемамиигрывзащите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приеммяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; приеммяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом набедроиспину.*Блокирование.*Одиночноеблокированиепрямогонападающегоударапоходувзонах4,3,2.

**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 – па 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 па месте в тройке па 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 высоте2 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 разбегу; 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 зашиты) 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.

**Контрольныеиспытанияисоревнования**

Участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация ипроведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка напредстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельнымигрокам.Характеристикакомандыпротивника.Общаяоценкаигрыидействийотдельныхигроков.

**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.

Основы силовой подготовки юношей, В.Н. Курысь, Москва, ФиС, 2004.

5.Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.

6.Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

7.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/rabochaia-proghramma-dopolnitiel-nogho-obrazova-44.html

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

**6.4. Образовательный модуль на основе спортивной игры «Лёгкая атлетика»**

**Задачи:**

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам) подготовки. Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетики:

- на этапе 1-3 годов обучения: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

**Теоритическая подготовка**

Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Техника безопасности**

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

**Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшемСФП.

Средствами общей физической подготовки – ОФП,занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника -это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационнымцелям.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**1-й год обучения.**

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

*Теоретическая подготовка*

В содержании учебного материала по теоретической подготовке на 1 -ом году обучения выделено 7 основных тем.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме тео­ретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2.Физическая культура и спорт в России.

З.Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

4.Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

7.Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

Физическая подготовка

*Общая физическая подготовка (ОФП).Общеподготовительные упражнения*

Строевые упражнения.Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка*. Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3х10 метров. Упражнения на развитие силы:

- метание мяча;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег,интервальный бег.

Средстваразвития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна ( бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения) ; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

*Психологическая подготовка*

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- развитие коммуникативныхсвойствличности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся бе­седы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной си­туации через игру.

**2-й год обучения.**

Цель: Развивать разносторонние физические способности, укрепить физическое состояние обучающихся. Воспитать у обучающихся уверенность в своих силах, решительность трудолюбие.

Задачи: укрепить интерес к занятиям спортом, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с высокого и низкого старта, метания мяча.

*Теория и методика физической культуры и спорта*

План теоретической подготовки для 2-го года обучения включает в себя 9 тем

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики

2.Физическая культура и спорт в России

З.Краткий обзор развития легкой атлетики в России (

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание легкоатлета

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка легкоатлета

7.Влияние физических упражнений на организм занимающихся

8.Оборудование и инвентарь, экипировка для занятий легкоатлеткой

9. Возникновение легкой атлетики как вида спорта

*Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.Общеподготовительные упражнения*

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой по­ложения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Общеразвивающиеупражнения

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.

*Подвижные и спортивные игры.*

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.Подвижные игры и эстафеты.

*Специальная физическая подготовка*

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 60,80,100 метров.

- бег с хода 20м.,60м.,

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и

т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3х10 метров;

- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:

- метание мяча;

- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.)

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

*Избранный вид спорта Технико-тактическая подготовка*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метания мяча. Низкий старт и стартовый разбег.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзадистоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100- 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

*Психологическая подготовка*

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

*Инструкторская и судейская практика.*

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

*Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Важное значение имеет соблюдения режима дня, сбалансированное питание.

*Участиевсоревнованиях*

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

**3-й год обучения.**

Цель: Развивать разносторонние физические способности, укрепить физическое состояние обучающихся. Воспитать у обучающихся уверенность в своих силах, решительность трудолюбие.

Задачи: укрепить интерес к занятиям спортом, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с высокого и низкого старта, метания мяча.

*Теория и методика физической культуры и спорта*

План теоретической подготовки для 2-го года обучения включает в себя 9 тем

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики

2.Физическая культура и спорт в России

З.Краткий обзор развития легкой атлетики в России (

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание легкоатлета

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка легкоатлета

7.Влияние физических упражнений на организм занимающихся

8.Оборудование и инвентарь, экипировка для занятий легкоатлеткой

9. Возникновение легкой атлетики как вида спорта

*Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.Общеподготовительные упражнения*

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой по­ложения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Общеразвивающиеупражнения

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.

*Подвижные и спортивные игры.*

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.Подвижные игры и эстафеты.

*Специальная физическая подготовка*

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 60,80,100 метров.

- бег с хода 20м.,60м.,

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и

т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3х10 метров;

- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:

- метание мяча;

- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.)

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

*Избранный вид спорта Технико-тактическая подготовка*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метания мяча. Низкий старт и стартовый разбег.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзадистоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100- 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

*Психологическая подготовка*

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

*Инструкторская и судейская практика.*

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

*Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Важное значение имеет соблюдения режима дня, сбалансированное питание.

*Участиевсоревнованиях*

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

**3-й год обучения.**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:Укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков, способностей и спортивной одарённости, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с низкого старта, бега по дистанции, прыжка в длину с разбега, барьерного бега.

*Теория и методика физической культуры и спорт*

План теоретической подготовки для 3 -го года обучения включает в себя 5 тем

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы, спортивные звания и спортивные разряды установленные в России.

2.Техника бега на короткие по дистанции и техника финиширования.

3. Общие гигиенические требования

4.Использование естественных факторов природы

5.Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях

*Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.*

Общеподготовительные упражнения.

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, фартлек (бег, ходьба, прыжковые упражнения), кроссовый бег до 3 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой по­ложения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, пятерной прыжок, различные многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с разбега 5-10 меторв.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.Упражнения на расслабление.Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге(«пистолет»)

*Подвижные и спортивные игры.* Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка*

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;

- бег с хода 60м;

- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;

- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60 метров;

- бег в полную силу 40,60 метров;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3х10 метров;

- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;

- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:

- метание набивного мяча;

- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.)

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200,300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

*Технико-тактическая подготовка.* Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции.

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней чести стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Техника бега по виражу

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;

- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Прыжок в длину с разбега

Эффективность современной техники прыжка обусловливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление.

В прыжках в длину важным является стабильное выполнение разбега для исключения заступа. В случаях, когда разбег выполняется с подхода или с подбега, необходимо обеспечить попаданий на контрольную отметку нужной ногой. При четном количестве шагов в разбеге на отметке должна быть толчковая нога, при нечетном — маховая;

В прыжках в длину выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет, приземление.

В разбеге решаются следующие задачи: набрать оптимальную горизонтальную скорость; обеспечить положение туловища для эффективного выполнения отталкивания.

Техника бега по разбегу близка технике бега на короткие дистанции. В первой части разбега туловище наклонено вперед под углом 60—70°. Спортсмен набирает скорость, выполняя движения с хорошим выносом бедра, энергичной работой рук, постановкой стопы с «захватом» дорожки; акцентируя отталкиваний каждом шаге. В среднейчастиразбега амплитуда движений увеличивается, туловище выпрямляется до угла 80°, взгляд направлен вперед. Нога ставится на дорожку с передней части стопы, сверху вниз к себе по отношению к телу, как бы захватывая дорожку перед собой и проталкивая ее назад, без опускания пятки. Завершается отталкивание разгибанием ноги в тазобедренном и коленном суставах и подошвенным сгибанием стопы с чувством продвижения вперед и разгона тела.

В отталкивании решается задача достичь наибольшей высоты полета при наименьшей потере горизонтальной скорости.

Основными задачами в полете являются сохранение равновесия и подготовка к выполнению эффективного приземления.

После отталкивания прыгун находится в положении полета в шаге, когда толчковая нога опущена несколько назад, маховая согнута в тазобедренном и коленном суставах, туловище слегка наклонено вперед, руки широко разведены. Дальнейшие движения прыгуна обусловлены способом прыжка.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

*Психологическая подготовка*

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы,методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах 1-3 годов обучения важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

*Инструкторская и судейская практика*. Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике. Навыки организации и проведения занятий и соревнований.

*Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*. Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Восстановительные мероприятия.

*Участие в соревнованиях.*

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

**Методы обучения:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Словесные:** | **Практические:** | **Наглядные:** | | |
| объяснения, пояснения, указания | Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; | наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических | | |
|  |  | упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования зрительные ориентиры); | | |
| Подача команд, распоряжений, сигналов; | выполнение упражнений в игровой форме; | Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); | | |
| вопросы к детям и поиск | выполнение упражнений в соревновательной форме; |  |  |  |
| ответов; |

Литература

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическаякультура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. **5. Образовательный модуль на основе вида спорта «Настольный теннис»**

**Цель:**формирование условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* научитьправиламигрывтеннис,
* освоитьосновныеприемыигры,
* расширитьзнанияовидеспорта,
* способствоватьовладениюпростейшимнавыкамсамоконтроля.

**Развивающие:**

* развитиебыстроты,координации.гибкости,
* развитиеоперативногомышления,уменияконцентрироватьипереключатьвнимание.

**Воспитательные:**

* привитьинтересксистематическимзанятиямфизкультуройиспорту,
* создать условиядлявоспитанияспортивнойдисциплины,«здоровогодухасоперничества»,
* способствоватьпрофилактикезаболеваний,связанныхсгиподинамией.

Воспитательныйпотенциалпрограммы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на развитие личности ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувствотоварищества,чувствоответственностизасвоидействияпередсобойитоварищами. Происходит повышение концентрации внимания, повышение психологической устойчивости к физическим нагрузкам. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольноготеннисасоздаютблагоприятныеусловиядлявоспитанияуобучающихсяумения управлятьэмоциями,нетерятьконтролязасвоимидействиями,вслучаеуспеханеослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Примерный психологический портрет обучающегося, для которого будет актуальна даннаяпрограмма.:

-подвижнаянервнаясистема,

-умениеориентироватьсявпространстве,

-коммуникативность,

-высокийуровеньвнимания,

-высокий уровень оперативного мышления (быстро и качественно перерабатывать информацию),

**Учебный план**

**1год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количествочасов | | | Формыконтроля |
|  |  | Теория | Практика | Всего |  |
| 1 | *Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)* | 1 |  |  | Текущий |
| 2 | *История развитиянастольноготенниса.* | 1 |  |  | Текущий |
| 3 | *Способысамоконтроляна занятиях настольным*  *теннисом.* | 1 |  |  | Текущий |
| 4 | *Правилаигрывнастольный*  *теннис* | 1 |  |  | Текущий |
| 5 | *Общая и специальная физическая подготовка*  Развитие двигательных качеств. |  | 24 |  | Текущий |
| 6 | *Основы техники и тактики игры в настольный теннис*. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоениеосновныхударов с отскока. “Школамяча” |  | 42 |  | Текущий |
| 7 | Тестирование |  | 2 |  | Итоговый |
|  | Итого: | 4 | 68 | 72 |  |

**2год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количествочасов | | | Формыконтроля |
|  |  | Теория | Практика | Всего |  |
| 1 | *Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)* | 1 |  |  | Текущий |
| 2 | *Краткий обзор развития настольного тенниса в России.Оборудованиеи*  *инвентарь* | 1 |  |  | Текущий |
| 3 | *Гигиенаи самоконтроль* | 1 |  |  | Текущий |
| 4 | *Правилаигрывнастольный*  *теннис* | 1 |  |  | Текущий |
| 5 | *Общая и специальная*  *физическая подготовка.* |  | 24 |  | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие физических  качеств. |  |  |  |  |
| 6 | *Основы техники и тактики игры.Понятиетехникиигры* “Школа мяча” |  | 42 |  | Текущий |
| 7 | Тестирование |  | 2 |  | Итоговый |
|  | Итого: | 4 | 68 | 72 |  |

**3год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количествочасов | | | Формыконтроля |
|  |  | Теория | Практика | Всего |  |
| 1 | *Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)* | 1 |  |  | Текущий |
| 2 | *История развитиянастольноготенниса.* | 1 |  |  | Текущий |
| 3 | *Способысамоконтроляна занятиях настольным*  *теннисом.* | 1 |  |  | Текущий |
| 4 | *Правилаигрывнастольный*  *теннис.* | 1 |  |  | Текущий |
| 5 | *Общая и специальная*  *физическаяподготовка.* |  | 24 |  | Текущий |
| 6 | *Основытехникиитактики игры в настольный теннис*. “Школамяча” |  | 42 |  | Текущий |
| 7 | Тестирование |  | 2 |  | Итоговый |
|  | Итого: | 4 | 68 | 72 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1год обучения**

Теория

*Историяразвитиянастольноготенниса.*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровьяивсестороннегоразвитияличности.Сведенияобисториивозникновения,развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

*Правилаигрывнастольный теннис.*

*Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека.

*Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

*Практика*

*Основы техники и тактики игры в настольный теннис*. Техника хвата теннисной ракетки. Стойкатеннисиста.Передвижениятеннисистаихвиды.Способыигры.Основныеположения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры. Практические занятия. Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

*Общая и специальная физическая подготовка.*Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. ОРУ с предметами. Метания. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Упражнения для развития выносливости и координации движений.

*Контрольуровняподготовленностизанимающихся.Тестирование.*

**2год обучения**

*Теория*

*КраткийобзорразвитиянастольноготеннисавРоссии.Оборудованиеи инвентарь.*

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведениепервыхмеждународныхсоревнованийиучастиевнихроссийскихспортсменов. Особенности современной игры.

*Гигиенаисамоконтроль.Техника безопасности.*

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

*Практика*

*Общая и специальная физическая подготовка.* Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

*Строевыеупражнения.*Поворотынаместеивдвижении,перестроениянаместевдвижении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.Одновременные,попеременныеипоследовательныедвижения.вплечевых,локтевых илучезапястныхсуставах(сгибаниеиразгибание,отведение,повороты,маховыеикруговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64тактов.Ходьбаибег:ходьбавразличномтемпе,ходьбананосках,напятках,скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.*Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двухиоднойноге,сногинаногу,прыжкисповоротами,прыжкивполуприседеивприседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжкичерезпалку,подбрасываниеиловляпалок,Теннисныймяч:броскииловляоднойи двумярукамиизположениястоя,сидя,лежа,ловлямяча,отскочившегоотстенки,

перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивноймяч(1-2кг):броскивверхиловлясповоротамииприседаниями,перебрасывание покругуи вразныхнаправлениях различнымиспособами.Упражнениясгантелями(1-2кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры*смячом,сбегом,спрыжками,сметанием,игрынaвниманиеибыстротуреакции,игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед,назад,стайканалопатках,“мост”изположениялежанаспине,изположениястояс. опусканием назад.

*Легкоатлетическиеупражнения.*Бегсускорением30-60м,эстафетывстречныеикруговые сэтапамипо10м,пробеганиедистанциидо500м,прыжокввысотусместаисразбега, прыжоквдлинусместа,прыжоквдлинусразбега,прыжоквдлинуправымилевымбоком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. *Сnецuальныеупражненuя.* Имитационныепередвижения,прыжки,шагиивыпадыпо сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисованиекруговивосьмерок.Подбиваниемячаразличнымисторонаминаместеивовремя ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку».Играодногопротивдвоихитроих.Эстафетныйбегсведениеммяча ударами ракеткойвверх.Специальныеупражнениядляпальцев.Эстафетысэлементаминастольного тенниса.

*Основытехникиитактикиигры.Понятиетехникиигры*.Значениетехническойподготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролироватьправильностьхвата.Основнаяисходнаястойкаивыпадыдляударовсправа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомлениесосновнымивидамивращениямяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой>, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки”безвращениямяча,тожепротивнесильной“подрезки”.свращениеммячавниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

*Правилаигры,соревнования,ихорганизацияипроведение.*Изучениеосновныхправилигры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

*Оборудование,инвентарьиуходзаним.*Оборудованиеракеток,стоек, сеток.

**3год обучения**

*КраткийобзорразвитиянастольноготеннисавРоссии.Оборудованиеи инвентарь.*

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведениепервыхмеждународныхсоревнованийиучастиевнихроссийскихспортсменов. Особенности современной игры.

*Гигиенаисамоконтроль.Техникабезопасности.*

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Особенности выполнения физических **упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного** повторения каждого упражнения.

*Строевыеупражнения.*Поворотынаместеивдвижении,перестроениянаместевдвижении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.Одновременные,попеременныеипоследовательныедвижения.вплечевых,локтевых илучезапястныхсуставах(сгибаниеиразгибание,отведение,повороты,маховыеикруговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64тактов.Ходьбаибег:ходьбавразличномтемпе,ходьбананосках,напятках,скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.*Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двухиоднойноге,сногинаногу,прыжкисповоротами,прыжкивполуприседеивприседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжкичерезпалку,подбрасываниеиловляпалок,Теннисныймяч:броскииловляоднойи двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивноймяч(1-2кг): броскивверхиловлясповоротамииприседаниями,перебрасывание покругуи вразныхнаправлениях различнымиспособами.Упражнениясгантелями(1-2кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры*смячом,сбегом,спрыжками,сметанием,игрынaвниманиеибыстротуреакции,игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед,назад,стайканалопатках,“мост”изположениялежанаспине,изположениястояс. опусканием назад.

*Легкоатлетическиеупражнения.*Бегсускорением30-60м,эстафетывстречныеикруговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжоквдлинусместа,прыжоквдлинусразбега,прыжоквдлинуправымилевымбоком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

*Сnецuальныеупражненuя.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисованиекруговивосьмерок.Подбиваниемячаразличнымисторонаминаместеивовремя ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку».Играодногопротивдвоихитроих.Эстафетныйбегсведениеммяча ударами ракеткойвверх.Специальныеупражнениядляпальцев.Эстафетысэлементаминастольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролироватьправильностьхвата.Основнаяисходнаястойкаивыпадыдляударовсправа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомлениесосновнымивидамивращениямяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой>, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки”безвращениямяча,тожепротивнесильной“подрезки”.свращениеммячавниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

*Правилаигры,соревнования,ихорганизацияипроведение.*Изучениеосновныхправилигры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

*Оборудование,инвентарьиуходзаним.*Оборудованиеракеток,стоек, сеток.

**Материально-техническоеобеспечение**

Спортзалдлязанятий.

1. Учебныйкабинетстехникойдляпросмотравидеоматериалов.
2. Спортивныйинвентарь:
   * теннисныеракеткиимячинакаждогообучающегося,
   * набивныемячи,
   * скакалкидляпрыжковнакаждогообучающегося,
   * секундомер,
   * теннисныестолы –3шт.,
   * сеткидлянастольноготенниса –3шт.,
   * гимнастическиематы– 6шт.,
   * гимнастическиескамейки –3-4шт.,
   * мячидлябольшоготеннисанакаждогообучающегося.

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе для детей 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольныенормативы | Оценочнаяшкала | | |
| Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек) | до15 | 15-20 | 20 и более |
| 2.Подбросвверхиловлямяча двумя руками (количество раз за 30 сек) | до15 | 15-20 | 20 и более |
| 3. «Чеканка»-отбиваниемяча от пола ракеткой(количество раз за 30 сек) | до15 | 15-25 | 25 и более |
| 4.Подбиваниемячанаракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек) | до10 | 11-15 | 15 и более |
| 5, «Чеканка»-набиваниемяча наладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек) | до20 | 20-40 | 40 и более |

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары.После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями.В зачет идет лучшая из трех попыток.

**Показателиконтрольно-тестовыхдиагностических(промежуточнойаттестации)и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по технико-тактической подготовке**

**2и 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровень | ТТП | | | | | |
| Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек *(кол-во раз)* | | Подача справа накатом в левую половинустола из 10 подач | | Выполнение5  ударов справа и 5 слева с подачи педагога *(общее кол-воотбитых*  *ударов)* | |
| юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 7-8 | *Высокий* | 5 | | 5 | | 5 | |
|  | *Средний* | 4 | | 4 | | 4 | |
|  | *Низкий* | 3 | | 3 | | 3 | |
| 9- | *Высокий* | 6 | | 5 | | 6 | |
| 10 | *Средний* | 5 | | 4 | | 5 | |
|  | *Низкий* | 4 | | 3 | | 4 | |

* 1. **Методическоеобеспечение**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов)обучениязависитопсихофизиологических,возрастныхособенностейдетей,темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Формаорганизацииучащихсяназанятиях:индивидуальная,групповая,игровая. Формы проведения занятий:

* Игра;
* Физическиеупражненияспредметамиибезпредметов;
* Товарищескиевстречи;
* Сдачаконтрольныхнормативов;
* Соревнования. Методыобучения:
* Словесные(беседа,объяснениематериала,опрос,обсуждение);
* Наглядные(просмотрвидеоматериалов);
* Методподводящихупражнений;
* Методцелостногоупражнения. Образовательные технологии.

1. Изучениетеоретическихвопросовдолжнобытьоснованонапринципесистематичностии последовательности.
2. Практическиезанятияпостроеныпедагогомнаследующихпринципах:
   * индивидуальногоподходаккаждомуребенкувусловияхколлективного обучения;
   * доступностии наглядности;
   * прочностивовладениизнаниями,умениями,навыками;
   * сознательностииактивности;
   * взаимопомощи.
   1. **Списоклитературы**
3. АмелинА.Н..Современныйнастольныйтеннис.М.:ФиС,2002г.
4. БайгуловЮ.П.Основынастольноготенниса.М.:ФиС.2009г.
5. БарчуковаГ.В.Настольныйтеннис.М.:Физкультураиспорт.2000г.
6. БарчуковаГ.В.,БогушасВ.М.,МатыцинО.В.Теорияиметодикаигрывнастольныйтеннис. М.: Academia. 2006 г.
7. БарчуковаГ.В.,ЖуравлеваА.Ю.Физическаякультура.Настольныйтеннис.Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013.
8. Л.Т.Орлова,А.Ю.Марков-Настольныйтеннис.Учебноепособие:«Лань»,2021
   1. **Образовательный модуль на основе вида спорта «Тег-регби»**

З**адачи**:

-формированиенавыковздоровогообразажизнисредствамитег-регби.

-развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.

-укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.

- популяризациявидаспортатег-регбисредидетейимолодежи.

- вовлечениебольшогоколичествазанимающихсятэг-регби

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

* *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
* *индивидуальная форма обучения:*обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
* *фронтальная форма обучения*позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

**ТАГ-РЕГБИ (регби с поясами)**

К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* выявление задатков и способностей у детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
* владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметныерезультаты**характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках,  во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Предметные результаты**изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
* изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
* развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
* осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1 раздел «Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:**

1. *Физическая культура и спорт в России*. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека*. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека*. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-  сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь*. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

**2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

**3 раздел «Техническая подготовка»**

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися,  совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

* прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
* обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к быстроте выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

**4 раздел «Общая физическая подготовка»:**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

**5 раздел «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

**6 раздел «Контрольные и тестовые упражнения»**содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

*Тесты по физической подготовке*

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5 . Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3\*10 м).  Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

*Тесты по технической подготовке (Приложение 1)*

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток.  Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток.  Засчитывается количество попаданий.

**Литература:**

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов***/*** Башкиров В.Ф. - М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 1983.
3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра.пед. наук. – М.,1981
4. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
5. Кирияк,Р.Мини-регби***/***КириякР.–М.:ФиС,1976.– 110с.
6. Кулешов,А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009.- №5 (455).
7. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры-2017. - №9. С. 76- 78.
8. Нестеровский,Д.И.Теорияиметодикаспортивныхигр:учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И.,

ЖелезнякЮ.Д.,ИвановВ.А.,ГоленкоА.В.,ЛевинВ.С./9-еизд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.

1. ПуленР.Регбииграитренировка.–М.:ФиС,1978.
2. Пылев, А. С. [Организация процесса подготовки юных регбистовв условиях общеобразовательной школы](http://www.dissercat.com/content/organizatsiya-protsessa-podgotovki-yunykh-regbistov-v-usloviyakh-obshcheobrazovatelnoi-shkol), дис. канд. пед. наук. – М., - 2007 г.
3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.
4. Тимошенко,А.А.40уроковрегби.–М.,1986г.

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов» <https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>
2. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
3. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября<http://zdd.1september.ru/>
4. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
5. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
6. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку <http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf>
7. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>
8. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
9. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
10. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info/)
11. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников <http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh>
12. Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/) <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

1. Учительскийпортал[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)
2. ФедерацияРегбивютубеhttps://[www.youtube.com/user/RUR1923](http://www.youtube.com/user/RUR1923)
3. ФедерацияРегбиРоссии<http://www.rugby.ru/>
4. ФедерацияРегбиРоссиивконтактеhttps://vk.com/rugby

**Материально-техническогообеспечениемодуля**

Дляхарактеристикиколичественныхпоказателейиспользуютсяследующие обозначения:

Д–демонстрационныйэкземпляр(неменееодногоэкземпляранакласс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф–комплектдляфронтальнойработы(неменееодногоэкземпляранадвух учеников);

П–комплект,необходимыйдляработывгруппах (одинэкземплярна5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименованиеспортивногооборудованияи инвентаря** | **Количество** |
| 1. | Ворота,трансформируемыедлягандболаимини-  футбола(комплект) | Д |
| 2. | Воротаскладныедляфлорболаиподвижныхигр  (комплект) | Д |
| 3. | Таблоигровое(электронное) | Д |
| 4. | Насосдлянакачиваниямячейсиглой | Д |
| 5. | Жилеткиигровые | К |
| 6. | Сеткадляхранениямячей | Д |
| 7. | Конусигровой | П |
| 8. | Мячирегбийные№3,4,5 | К |
| 9. | Лентыдлясрыванияипоясаслипучкойдлятэгрегби | К |
| 10. | Регбийныймячнаамортизаторах | Ф |
| 11. | Утяжеленныйрегбийныймяч | Ф |

Приложение 1

**КРАТКИЙСЛОВАРЬТЕРМИНОВРЕГБИ**

*Регби*(отанглийского*rugbyunion*,чащепросто*rugby)-*[спортивная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)[командная игра](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлитьза линией ворот соперника или забить его в Н-образные ворота (выше перекладины).

*Тэг – регби* - разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

*«Крест» -* групповое тактическое действие двух игроков, перемещающихся по скрещивающимся траекториям, игрок без мяча перемещается за спину игрока владеющего мячом

*«Забегание»* - групповое тактическое действие двух игроков, перемещение игрока после передачи мяча за игрока получившего передачу.

*«Линия защиты»* - воображаемая линия места соприкосновения соревнующихся команд.

*Аут* - это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

*Линия аута. Боковая линия* - сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площади, (рис. 2).

*Зачетное поле* **-**часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

Линия зачетного поля **-** линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)



* 1. **Образовательный модуль на основе вида спорта «Лыжные гонки»**

**Задачи:**

***обучающие:***

* создатьпредставленияолыжномспорте,вчастидисциплине«лыжныегонки»,истории возникновения, пути развития
* обучитьтерминологиидисциплины«лыжныегонки»лыжногоспорта;
* обучитьтехническимэлементамипередвиженияналыжахразличными видами ходов;
* обучить приёмамиметодамконтроляфизическойнагрузкипри самостоятельных занятиях;
* подготовкаинструкторовисудейполыжнымгонкам;
* обучитьправильноиспользоватьсредствалыжногоспортавдосуговой деятельности;
* научитьправиламбезопасностивовремязанятийлыжнымигонками;

***развивающие:***

* способствоватьразвитиюфизическихкачеств лыжника;
* укрепитьздоровье;
* расширитьфункциональныевозможностиорганизма;
* развитиепознавательныхпроцессоввобластилыжногоспорта;
* развитиемышления,памяти,внимания,воображения;
* развитиеуменийэффективностирешенияпроблемныхситуацийивыхода из непредвиденной ситуации;
* развитиекоммуникативныхнавыков,работавкоманде;

***воспитательны*е:**

* воспитание волевых,смелых,дисциплинированных,обладающихвысоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
* воспитатьпривычкуксамостоятельнымзанятиямизбраннымвидом спорта в свободное время;
* воспитаниечертспортивногохарактера;
* формироватьпотребностькведениюздоровогообразажизни;
* воспитаниеличности,мотивированнойнафизическоесаморазвитие;
* привитьспособностьсоблюдениятребованийиследованиеправиламкакспортивных, так и общепринятых социальных.

**Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, интересующиеся лыжными гонками.

**Формаобучения**–очная.

**Форма организации деятельности обучающихся -** групповая. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

**Основнымиформамизанятийявляются:**

* групповыепрактическиезанятия;
* индивидуальныетренировочныезанятияпоиндивидуальнымпланам,вгруппепод руководством педагога дополнительного образования;
* теоретическиезанятияспросмотромвидеоматериалов, беседы;
* соревновательные,участиевсоревнованияхразличногоуровня;
* контрольныезанятия,потекущему,промежуточномуиитоговому контролю;
* открытыезанятия.

**Содержаниепрограммногоматериала**

**Вводноезанятие.**

*Теоретическая часть:* Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на лыжне, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне.

*Практическая часть:* ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

1. **Теоретическаяподготовка.**

*Тема:*Краткиеисторическиесведенияовозникновениилыжилыжногоспорта.Лыжный спортвРоссииимире.ЗначениелыжвжизнинародовСевера.Эволюциялыжиснаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам.Местолыжногоспортавсистемефизическоговоспитания;задачилыжногоспорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России:задачи,устав,структура,планированиеиорганизацияработы.Использованиелыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенныегоды.УчастиесоветскихлыжниковвзимнихОлимпийскихиграхи

первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы секции.

*Тема:* Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжныйинвентарь,мази,одеждаиобувь.Поведениенаулицевовремядвижениякместу занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками назанятии.Транспортировкалыжногоинвентаря.Правилауходазалыжамиииххранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

*Тема:* Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействиифизическихупражненийнамышечную,дыхательнуюисердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

*Тема:*Краткаяхарактеристикатехникилыжныхходов.Классификациялыжныхходовпо способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.Система организацииипроведениясоревнованияполыжнымгонкам.Значениеправильнойтехники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременнымдвухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов. Важнейшие кинематическиепоказателитехникилыжныхходов:скоростьиеесоставляющие -длинаи частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкиванияногой.Способыповоротовнаместеивдвижении,способыспусков,способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

*Тема:* Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельныхзанятий.Методикарегулированияфизическойнагрузкивовремязанятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально- подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

*Тема:*Подготовкаксоревнованиям.Режимдняирежимпитанияпередсоревнованиями ивпериодсоревновательнойдеятельности.Психологическаяподготовкаксоревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка.Средствавосстановленияпослефизическойнагрузки.Подготовкаинвентаряк тренировкамисоревнованиям.Просмотручебныхфильмов,соревнований.Анализтехники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

*Тема:* Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам –нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.Двигательныйаппаратчеловека.Пассивныйиактивныйдвигательныеаппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

*Тема:* Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

1. **Общаяфизическаяподготовка.**

*Теоретическая часть:* Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки.Комплексыобщеразвивающихупражнений,направленныенаразвитиегибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклическиеупражнения,направленныенаразвитиевыносливости.Гибкость.Воспитание гибкости.Методыконтролягибкостииееоценка.Средстваиметодывоспитаниягибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

*Практическаячасть:ходьба*:вразличныхнаправлениях,сизменениемчастотышагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием

бедра,сзахлестомголени, вчередованиесбегом;

бег:сразличнымиОРУ,непрерывнодо5мин,сускорением,вразныхнаправлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе;

упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами.

лазанье: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнениядляразвитиягибкости:наклоны,прогибы,махи,седы,выпады,

скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны,повороты,круговыедвижениятуловищем,подниманиеногвположениилёжана спине.

*Упражнениядляразвитиясиловыхспособностей:*прыжкиипрыжковыеупражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительнымотягощением,приседаниянаоднойноге—«пистолет»,выпрыгиваниеиз глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера;

сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

челночныйбег:елочкой,зигзагом,3х10,3х6,отрезками5-10-15-10-5м.;

упражненияснабивнымимячамивесомдо1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчикиидевочки),до3кг(дляобучающихсяс12до15лет,мальчики),девушкидо1кг, до 5 кг (юношис16 лет),девушки до 3кг.;метаниеизразличныхисходныхположений ввертикальнуюигоризонтальнуюплоскость,выталкиваниемячадвумярукамиотгруди вверх изполуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, поворотыкорпуса, различные парныеупражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

*Упражнениядляразвитиябыстроты,ловкостиикоординации движений:*

лёгкаяатлетика:бегнакороткиедистанции–10,15,30,60м,кроссыот500до3км,бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий;

спортивныеигры:«Футбол»,«Волейбол»,«Регби»

подвижныеигры:«Мышеловка»,«Перебежки»,«Ктолучшепрыгает»,«защита укрепления», «лапта»;

комбинированныеэстафеты,включающиебег,прыжки,переноскупредметов(мяч, кубик, обруч);

игры,вкоторыхнадособлюдатьравновесиеиодновременновыполнятьзаданные движения; пробы Ромберга;

жонглированиепредметами(теннисныймяч,воланы,мячиразныхобъемовивеса).

1. **Специальнаяфизическаяподготовка.**

*Теоретическая часть:* характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций*.* Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствованиетехникиконьковыхходовспомощьюлыжероллеровиимитационных упражнений.

*Практическаячасть:*Имитацияходоввподъемы(попеременнодвухшажногобезпалок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременныхдвижений рукс гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизаторомили блиномотштанги;передвижениеналыжах(лыжахроллерах)толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченнойместностина600,800,1000м.;повторноепробеганиезатяжногоподъема(80) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4х500 +3х1000 + 2х1500 м; упражненияна расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени., предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовойвыносливостимышцногиплечевогопояса.Использованиетренажеровразличных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

1. **Тактическаяподготовка**.

Построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два

передвижениеступающимшагом; повороты ступающимшагом, прыжкомдвухног на45о, 90о., повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжнедо500м;передвижениескользящимшагомдо1км;приседаниеналыжах;подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем«лесенкой»;попеременныйдвухшажныйходпослабопересеченнойместностидо1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.;поворотпереступаниемнавнешнююивнутреннююлыжу;слаломпоперексклона

-горизонтальный, по лини спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутыхногах300-500м.;ходьбакороткимишагаминаполусогнутыхногах,безлыж нанебольшомподъемевгору2-4о;торможениеплугом,торможениеоднойлыжей

«полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.;эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременнымходам;преодолениеуступаивыступа;поворотупоромдвумялыжами

«плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодолениепрепятствийнаместности; перешагиваниеканавыпрямои в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактикагонкинастарте,придвижениивплотнойгруппе,преследование,финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучениеобщейсхемепередвиженийклассическимииконьковымилыжнымиходами

Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

**Методы обучения:**словесный:объяснение,беседа,рассказ;

наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический:тренировочныеупражнения,контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектованияучебныхгрупп,рассчитаннапоследовательноеипостепенноерасширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Ф**ормыорганизациизанятий**:

* групповыепрактическиезанятия;
* индивидуальныетренировочныезанятия;
* самостоятельныетренировочныезанятия;
* лекциии беседы;
* инструкторско-методическиезанятия;
* просмотручебныхвидеофильмови кинофильмов;
* участиевсоревнованияхразличногоуровня.

***Структуразанятия***

**Занятиесостоитизтрехчастей:подготовительной(разминка),основнойизаминка. Общая продолжительность занятия - 2 академических часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Часть*  *занятия* | *Содержаниеучебного*  *материала* | *Дозировка* | *Организационно-*  *методическиеуказания* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Подготовительная 2. Основная 3. Заключительная | Разминка:  1.Общая 2.Специальная.  Направленность: тематическаяиликомплексная.  Упражнения  восстанавливающегохарактера | Длявсехчастейзанятия:   * время; * количествоповторений; * количестворазит.п. | Для всех частей занятия: инвентарьирекомендации.  Подведениерезультатов  занятия,домашнеезаданиеи т.п. |

**Литература:**

1. БаталовА.Г.Краткийкурсдисциплины«Лыжныйспорт»/А.Г.Баталов,Т.Н.Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. БаталовА.Г.Электронноеучебноепособиепоорганизацииипроведениюсоревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунов,П.А. Баталов. - М.: 2003.
3. БаталовА.Г.Таблицыэквивалентныхрезультатоввлыжныхгонках/А.Г.Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. БаталовА.Г.Нормированиеинтенсивноститренировочныхнагрузоквлыжныхгонках/ А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
5. БагинН.А.Лыжныйспорт(гонки):Учебноепособие/Подред. Н.А.Багина.-В.-Луки, 1999.
6. БогдановЮ.М.Тактическаяподготовкалыжника.Учебноепособиедлятренеров/Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
7. БутинИ.М.Лыжныйспорт.Учебник/И.М.Бутин.–М.:Просвещение,1983.
8. БутинИ.М.Лыжныйспорт.Учебноепособие/И.М.Бутин.-М.:Академия,2000.
9. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательнойшколе:Учебноепособие/Л.А.Гурская.–Смоленск:СГИФК, 1996.
10. ГурскийА.В.Лыжныегонки.Учебноепособие/А.В.Гурский,В.В.Ермаков,Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.

**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 до15-20 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-конструктивныйпредусматривает разучивание отельных 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 непрерывнос постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повыщение 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.

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

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

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 па 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.

1. **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.