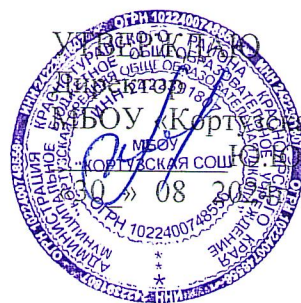


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОРТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Ненаших

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по видам спортивных игр**

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования Юрченко Антон
Владимирович.

Кортуз, 2024 г.

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.

3. Тематическое планирование.

4. Нормативы по ОФП.

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 «лапта».

7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

9. Система контроля.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Актуальность, педагогическая целесообразность.

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

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры. Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

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

Отличительные особенности.

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

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 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.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

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

Задачи:

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

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 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 1 год.

Объём программы составляет 306 академических часов; режим - 4 занятия в неделю, 9 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, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

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

Группа ценностей социокультурной направленности:

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

Формы подведения итогов реализации программы

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

- Текущий контроль успеваемости результатов осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия.
- 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.
- Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

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 обучающихся 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 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.
- 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.
- 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:

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

2. Учебный план: мини футбол

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техническая подготовка	2	10	12	зачёт Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос,

					тестирование). наблюдение
2	Тактическая подготовка	1	11	12	зачёт
3	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	9	10	зачёт
	Всего:	4	30	34	
	Количество часов в неделю		Количество часов в год		
	1		34		

Учебный план: баскетбол

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техническая подготовка	2	10	12	зачёт Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование) наблюдение
2	Тактическая подготовка	2	10	12	зачёт
3	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	9	10	зачёт
	Всего:	5	29	34	
	Количество часов в неделю		Количество часов в год		
	2		34		

Учебный план: волейбол

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техническая подготовка	4	20	24	зачёт Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование). наблюдение
2	Тактическая подготовка	2	20	22	зачёт
3	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	20	22	зачёт
	Всего:	8	60	68	
	Количество часов в неделю		Количество часов в год		
	2		68		

Учебный план: лапта

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техническая подготовка	2	10	12	зачёт Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).

					наблюдение
2	Тактическая подготовка	2	10	12	зачёт
3	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	9	10	зачёт
	Всего:	5	29	34	
	Количество часов в неделю	Количество часов в год			
	2	34			

3. Тематическое планирование

Контрольно тематическое планирование (мини футбол)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Введение. История футбола. Правила по технике безопасности.	1	02.09.2024	
2	Правила игры. Судейство.	1	09.09.2024	
3	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	16.09.2024	
4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	1	23.09.2024	
5	ОФП. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1	30.09.2024	
6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	07.10.2024	
7	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	14.10.2024	
8	ОФП. Учебная игра.	1	21.10.2024	
9	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1	11.11.2024	
10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	1	18.11.2024	
11	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	25.11.2024	
12	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1	02.12.2024	
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	09.12.2024	
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	16.12.2024	
15	Отбор мяча перехватом. Учебная игра.	1	23.12.2024	
16	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра.	1	13.01.2025	
17	Отбор мяча в подкате. Учебная игра.	1	20.01.2025	
18	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических	1	27.01.2025	

	действий.			
19	Подвижные игры с использованием футбольных мячей.	1	03.02.2025	
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	10.02.2025	
21	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	17.02.2025	
22	Ловля мяча сверху в прыжке. Учебная игра.	1	24.02.2025	
23	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	1	03.03.2025	
24	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	10.03.2025	
25	Позиционные нападения без изменения позиций.	1	17.03.2025	
26	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1	31.03.2025	
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	07.04.2025	
28	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	14.04.2025	
29	Упражнения на совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	1	21.04.2025	
30	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	28.04.2025	
31	Гандбол по упрощенным правилам. Учебная игра.	1	05.05.2025	
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	12.05.2025	
33	Контрольные игры и испытания.	1	19.05.2025	
34	Итоговое занятие. Оценка игровых достижений.	1	26.05.2025	

Контрольно тематическое планирование (баскетбол)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Введение. История баскетбола. Правила по технике безопасности.	2	09.12.2024	
2	Правила игры. Судейство.	2	10.12.2024	
3	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	11.12.2024	
4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	2	13.12.2024	
5	ОФП. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2	16.12.2024	
6	Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м. Учебная игра.	2	17.12.2024	
7	Броски мяча одной рукой от плеча после	2	18.12.2024	

	ведения с правой и левой стороны.			
8	ОФП. Учебная игра.	2	20.12.2024	
9	Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м.	2	23.12.2024	
10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	2	24.12.2024	
11	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	2	25.12.2024	
12	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2	27.12.2024	
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	10.01.2025	
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2	13.01.2025	
15	Отбор мяча перехватом. Учебная игра.	2	14.01.2025	
16	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2	15.01.2025	
17	Имитация защитных действий против игрока нападения. Учебная игра.	2	17.01.2025	
18	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	2	20.01.2025	
19	Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.	2	21.01.2025	
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2	22.01.2025	
21	Ловля мяча, летящего навстречу.	2	24.01.2025	
22	Ловля мяча сверху в прыжке. Учебная игра.	2	27.01.2025	
23	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	2	28.01.2025	
24	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2	29.01.2025	
25	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. ОФП.	2	31.01.2025	
26	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Учебная игра.	2	03.02.2025	
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	04.02.2025	
28	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2	05.02.2025	
29	Упражнения на совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	2	07.02.2025	
30	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2	10.02.2025	
31	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	11.02.2025	
32	Комбинации из освоенных элементов	2	12.02.2025	

	техники перемещений и владения мячом.			
33	Контрольные игры и испытания.	2	14.02.2025	
34	Итоговое занятие. Оценка игровых достижений.	2	17.02.2025	

Контрольно тематическое планирование (волейбол)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Введение. История волейбола. Правила по технике безопасности.	2	01.10.2024	
2	Правила игры. Судейство.	2	02.10.2024	
3	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	04.10.2024	
4	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	2	07.10.2024	
5	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	2	08.10.2024	
6	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	09.10.2024	
7	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	11.10.2024	
8	История возникновения волейбола. Боковая подача. Передача сверху.	2	14.10.2024	
9	Боковая подача. Передача сверху. Учебная игра.	2	15.10.2024	
10	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	16.10.2024	
11	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	18.10.2024	
12	Техническая подготовка. Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	21.10.2024	
13	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.	2	22.10.2024	
14	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.	2	23.10.2024	
15	Техническая подготовка. Игра “Берем игру на себя”. Умение взаимодействию с другими игроками.	2	25.10.2024	
16	Техническая подготовка. Умение взаимодействию с другими игроками. Учебная игра.	2	05.11.2024	
17	Контрольные испытания: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	06.11.2024	
18	Подача с лицевой линии. Разбег перед атакой.	2	08.11.2024	
19	Подача с лицевой линии. Разбег перед атакой. ОФП.	2	11.11.2024	
20	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	12.11.2024	
21	Прыжковые упражнения: нападающий удар, блокирования.	2	13.11.2024	

22	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2	15.11.2024	
23	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2	18.11.2024	
24	Тактические действия. Верхняя подача. Передача-перемещение-передача.	2	19.11.2024	
25	Тактические действия. Верхняя подача. Передача-перемещение-передача. Учебная игра.	2	20.11.2024	
26	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками. Пас из неудобного положения.	2	22.11.2024	
27	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками. Пас из неудобного положения.	2	25.11.2024	
28	Тактика защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	2	26.11.2024	
29	Техника нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	27.11.2024	
30	Техника нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас. Учебная игра.	2	29.11.2024	
31	Техника нападения. Поддача с лицевой линии. Разбег перед атакой.	2	02.12.2024	
32	Техника нападения. Поддача с лицевой линии. Разбег перед атакой. Учебная игра.	2	03.12.2024	
33	Нападающий удар.	2	04.12.2024	
34	Прыжковые упражнения, нападающий удар, блокирования.	2	06.12.2024	
35	Прыжковые упражнения, нападающий удар, блокирования. Учебная игра.	2	18.02.2025	
36	Специальная физическая подготовка.	2	19.02.2025	
37	Контрольные испытания: Техника атакующего удара. Игра “Сумей передать и подать”	2	21.02.2025	
38	Техника нападения. Поддача с лицевой линии. Разбег перед атакой.	2	24.02.2025	
39	Техника нападения. Поддача с лицевой линии. Разбег перед атакой. Учебная игра.	2	25.02.2025	
40	Игра волейбол по упроченным правилам.	2	26.02.2025	
41	Техника атакующего удара. Игра “Сумей передать и подать”	2	28.02.2025	
42	Техника атакующего удара. Игра “Сумей передать и подать” Учебная игра.	2	03.03.2025	
43	ОФП. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2	04.03.2025	
44	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	05.03.2025	
45	ОФП. Акробатические упражнения: перекаты, кувьрки.	2	07.03.2025	
46	Тактические действия. Верхняя подача. Передача-перемещение-передача.	2	10.03.2025	
47	Тактические действия. Верхняя подача.	2	12.03.2025	

	Передача-перемещение-передача. Учебная игра.			
48	Прыжковые упражнения, нападающий удар, блокирования.	2	14.03.2025	
49	Прыжковые упражнения, нападающий удар, блокирования. Учебная игра.	2	17.03.2025	
50	Игра “Круг за кругом”. Упражнения для мышц ног и таза.	2	18.03.2025	
51	ОФП. Игра пионербол. Игра “Подай и попади”	2	19.03.2025	
52	Овладение тактикой игры в нападении.	2	21.03.2025	
53	Овладение тактикой игры в нападении. Учебная игра.	2	31.03.2025	
54	Овладение тактикой игры в защите.	2	01.04.2025	
55	Овладение тактикой игры в защите.	2	02.04.2025	
56	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2	04.04.2025	
57	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2	07.04.2025	
58	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	08.04.2025	
59	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	09.04.2025	
60	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2	11.04.2025	
61	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2	14.04.2025	
62	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	15.04.2025	
63	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра.	2	16.04.2025	
64	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2	18.04.2025	
65	Верхняя прямая подача.	2	21.04.2025	
66	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	2	22.04.2025	
67	Контрольные игры и испытания.	2	23.04.2025	
68	Итоговое занятие. Оценка игровых достижений.	2	25.04.2025	

Контрольно тематическое планирование (лапта)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой» Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	2	02.09.2024	
2	Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами.	2	03.09.2024	
3	Разучивание передачи и ловли мяча.	2	04.09.2024	

	Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.			
4	Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.	2	06.09.2024	
5	Техника перемещений. Техника осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	09.09.2024	
6	Передача и ловля мяча в движении. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2	10.09.2024	
7	Разучивание техники верхнего прямого удара. Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»	2	11.09.2024	
8	Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.	2	13.09.2024	
9	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.	2	16.09.2024	
10	Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2	17.09.2024	
11	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3x5, 3x10. Подвижные игры.	2	18.09.2024	
12	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	2	20.09.2024	
13	Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Совершенствование ударам сверху и сбоку в учебной игре.	2	23.09.2024	
14	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	2	24.09.2024	
15	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2	25.09.2024	
16	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.	2	27.09.2024	
17	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	2	30.09.2024	
18	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху и сбоку. Учебная игра.	2	28.04.2025	
19	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча	2	29.04.2025	

	в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.			
20	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	2	30.04.2025	
21	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	2	05.05.2025	
22	Правила техники безопасности. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударов. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.	2	06.05.2025	
23	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	2	07.05.2025	
24	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2	12.05.2025	
25	Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «База».	2	13.05.2025	
26	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2	14.05.2025	
27	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.	2	16.05.2025	
28	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	2	19.05.2025	
29	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости	2	20.05.2025	
30	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.	2	21.05.2025	
31	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2	23.05.2025	
32	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.	2	26.05.2025	
33	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	2	27.05.2025	
34	Закрепление командных действий в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие	2	28.05.2025	

скоростных способностей. Итоговое занятие.			
---	--	--	--

4. Нормативы по ОФП

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Нормативы по физкультуре для 6 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					

Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4	8 3	6	
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре для 7 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5	12	9	6
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре для 8 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0

Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5	14 7	10	
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре для 9 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6	15 7	12	
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Нормативы по физкультуре для 10 класса

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<u>Бег 30 м</u> , с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7	18	14	9
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре для 11 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00

Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8	18	14	9
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

5.Содержание общих разделов Программы

5.1.Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1: «История развития спорта».

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

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

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

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

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

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

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

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

Тема 5. Строение и функции организма человека.

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

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

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

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

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

Основы закаливания.

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

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

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

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:

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

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

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

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

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

Тема 8: «Техника безопасности на занятиях». Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

5.2. Общая физическая подготовка

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

Средства обучения.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты

на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

Образовательные: - расширять знания в области футбола и спорта в целом;

- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

Воспитательные: - воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- формировать и развивать морально - волевые качества.

Развивающие: - формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом;

- совершенствовать двигательные навыки;

- развивать и расширять функциональные возможности;

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 разновремененно, 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 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

10. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу. По песку, с отягощениями. Эстафеты комбинированные 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, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

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

2. Удары по мячу ногой.

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

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

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

3. Остановки (приём) мяча.

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

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

4. Ведение мяча.

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

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

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

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

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

Тактика нападения

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

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

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

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

Тактика защиты

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

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

Вбрасывание мяча руками.

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

Удары по воротам.

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

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

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

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

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

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

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

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

Остановка мяча.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Техническо-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

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

Литература.

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.

5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
6. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 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.: TerraСпорт,2000
16. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
17. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
18. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://festival.1>
2. <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО
3. www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу
4. <http://atmrf.ru/> академия тренерского мастерства
5. <http://footballtrainer.ru> уроки футбола
6. <http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»
- <http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный- Тренер.Ру
- Мини-футбол в школу
7. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
8. Министерство спорта 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.

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, перекувытки 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 виси.
- 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 виси; 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 виси, 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 выполнении 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 стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и

открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

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

Тактическая подготовка

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

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

Тактика нападения.

– индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 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.

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5 - 7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский,
3. Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
4. Игнатъев П. В., Воронин Д. И. Физическая культура. 5 – 9 класс. Изд-во «Баласс».
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5, 6, 7, 8, 9 класс. Изд-во «Просвещение».
6. Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. и др. Физическая культура. 5 – 7 класс. Изд-во «ВЕНТАНА-ГРАФ».
7. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5 – 6 класс. Изд-во «Дрофа».

2. Цифровые образовательные ресурсы

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на «5». Баскетбол. <http://fizkultura-na5.ru/Basketbol.html>
2. Все о баскетболе. Все для баскетбола. <http://obasketbole.ru/treneru>
3. Баскетбол видео. <http://basketball-video.simf.com.ua/>
4. Видео уроки по баскетболу. http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
5. Уроки баскетбола (видео) <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball>
6. Методика обучения в баскетболе. <http://pro-basketball.ru/>

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.

Общая физическая подготовка

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. *Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка

Техника передвижений и стоек.

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

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

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны.

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

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

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но 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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на 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 на 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.

Контрольные испытания и соревнования

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

Литература

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Координационные способности: диагностика и развитие, Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.
3. К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
4. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
5. Основы силовой подготовки юношей, В.Н. Курысь, Москва, ФиС, 2004.
6. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
6. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, 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/rabochoaia-prohramma-dopolnitel-nogho-obrazova-44.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>

6.4. Образовательный модуль на основе спортивной игры «Лапта»

Задачи

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике лапта.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 x 6 м.
- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.

Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).
- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).
- Плавание на средние дистанции.

Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «ножницы».
- Тройной прыжок.
- Прыжок в высоту с места, с разбега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Цепи кованные», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

Техническая подготовка

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);

- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;
- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;

- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

Дальнейшее повышение уровня технической и тактической подготовленности, высокое мастерство выполнения игровой функции в команде; достижение стабильности игры (надежность игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке; приобретение навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований по русской лапте; умение игроков в лапту полностью реализовывать в игре и на соревнованиях достигнутый уровень двигательного потенциала и технико-тактического мастерства; получение звания спортсмена-инструктора и судьи по спорту.

Дополнительные упражнения

Игра в спортивную лапту ведётся при помощи специальных приёмов, выполняемых с битой, с мячом и без мяча. В арсенале игроков: бег с максимальной и с переменной скоростью; по прямой и со сменой направления; обычный бег, бег спиной вперёд и боком; броски мяча на дальность, по неподвижной и двигающейся цели; передачи мяча на точность и ловля мячей, летящих на различной высоте с различной скоростью; финты и уклонения; удары по мячу битой. Совокупность всех этих приёмов составляет технику игры.

Стойка игрока это поза максимальной готовности к выполнению предстоящих действий. Высокая скорость выполнения отдельных приёмов, быстрота реакции игроков, измеряемая десятками и сотыми долями секунды – неперемное условие игры в спортивную лапту, от которого часто зависит успех всей игры.

Стойка игрока, готовящегося к выполнению перебежки, соответствует технике высокого старта.

Стойка игрока в защите(“в поле”) напоминает стойку волейболиста. Она должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнить передвижение в нужном направлении для ловли или остановки катящегося мяча.

Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты пред грудью в удобном положении для ловли мяча.

Основой всех передвижений при игре в спортивную лапту является бег. Особенность его состоит в том, что игрокам приходится быстро и часто переключаться с одной его разновидности на другую. Здесь и обычный бег по прямой с максимальной скоростью, и бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком приставными и скрестными шагами, бег спиной вперёд, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча. По этому кроме скоростных, игрок должен обладать высокими координационными качествами.

Допустимые размеры биты для игры в спортивную лапту регламентируются действующими правилами.

Длина биты может быть различной и определяется индивидуально в соответствии с антропометрическими данными.

По способу нанесения удара они могут быть подразделены на удары сверху, сбоку и снизу. Каждый из них, в свою очередь, может различаться по силе удара, высоте траектории полёта мяча и направлению в определённый сектор площадки.

Удары с боку: применяются игроками часто, но попасть в таком положении по мячу наиболее сложно, так как при этом мяч и бита двигаются в почти что перпендикулярных

друг к другу плоскостях, и точка соприкосновения у них может быть только одна. Это предъявляет повышенные требования к умению точно рассчитать удар и всё же влечёт за собой многочисленные промахи.

Готовясь к такому удару, бьющий игрок располагается сбоку от круга, над которым подбрасывается мяч. Замах производится от плеча. Удар начинается с поворота плеч вокруг своей оси, после этого подключаются руки. Бита должна двигаться как можно ровнее с ускорением и максимальным усилием в завершающей фазе.

Удары с низу: Применять его наиболее выгодно с точки зрения биомеханики. Используя его можно достичь наибольшей силы удара и дальности полёта мяча. Кроме того легко изменять высоту траектории полёта мяча, меняя угол наклона биты в момент удара.

Перед ударом бьющий игрок располагается сзади круга. Бита должна двигаться в одной плоскости с опускающимся мячом. За счёт этого вероятность попадания по мячу резко увеличивается.

Удары с верху: применяются реже, так как с их помощью затруднительно достичь большой силы удара и дальности полёта мяча. Они используются чаще для произведения точного удара в ближние углы площадки.

Перед ударом бьющий игрок размещается позади круга, бита так же движется в одной плоскости с мячом. Удар производится над головой, в верхней высокой точке траектории полёта подброшенного мяча.

а) удар сверху

б) удар сбоку

в) удар снизу

Ловля мяча: при передачах мяча между партнёрами в “поле” или для овладения мячом после удара битой игроком команды соперников.

Ловля мяча при игре в спортивную лапту выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей (ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки.

Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении.

Основными способами являются: *ловля мяча, летящего на средней высоте и ловля мяча, летящего сверху вниз после удара битой.*

При выполнении этого приёма игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу. Кисти раскрыты в виде полусферы, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные расставлены вперёд-вверх. Как только мяч коснётся пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полёта.

Для *ловли мяча, летящего низко*, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперёд, опускает руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперёд и немного в стороны друг от друга, остальные опущены вниз. При соприкосновении мяча с пальцами игрок захватывает мяч.

Для *ловли мяча после отскока от земли* кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные вниз - в стороны. Мяч встречается руками при начале отскока.

Остановка и ловля мяча, катящегося по земле, осуществляется одновременно при помощи рук и ног. Остановка мяча ногой выполняется стопой или голенью, обычно внутренней стороной. По отношению к мячу делается уступающее движение, чтобы он, замедлив движение или остановился или откатился несколько вперёд или в сторону.

Ловля мяча одной рукой более сложна и используется довольно редко. Её преимущество в том, что мяч можно поймать в более высокой точке или значительно удалённой от игрока.

Применяется для овладения мячом, летящим высоко, в стороне от игрока или катящимся по земле.

Передача мяча: Основной технический приём, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнёрами в “поле”. Выполняется одной рукой на месте или в

движении. Основные требования, предъявляемые к передаче – точность и своевременность.

Броски мяча в цель: Применяются для осаливания игроков противника.

Игрок в спортивную лапту должен уметь точно поражать и неподвижную, и, главным образом, двигающуюся цель с различного расстояния, находясь при этом в движении и с места.

Финты: Это обманные или отвлекающие действия. Выполняются движениями ног, рук, головы, туловища. В качестве обманных движений и действий может использоваться большинство технических приёмов или их сочетание, для того чтобы или отвлечь внимание противника или спровоцировать его на желаемые действия, запутать его, заставить допускать ошибки, как технические, так и тактические.

Уклонения применяются для избежания осаливания брошенным мячом.

Контрольные испытания и соревнования

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

Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков

Литература

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры.

Методика обучения.

2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

7. Методическое обеспечение Программы.

7.1. Организация образовательного процесса.

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

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

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения

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

Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

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

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

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

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

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

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

- *нагрузка средней интенсивности*

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

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

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),

ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

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

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

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

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

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Фартлек» - основное назначение:

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

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

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

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

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

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

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

Основное назначение: повышение ОФП.

8. Техника безопасности.

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

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

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

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

9. Система контроля.

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

Формы текущего контроля:

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

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

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

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

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