

Управление учреждениями образования  
администрации Уинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Уинская детская школа искусств»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2018 г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «Уинская ДШИ»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Ворошнина  
«31» августа 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 4 год

Автор - составитель:  
Наумов Алексей Петрович,  
педагог дополнительного образования

с. Уинское, 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к планированию, практическим проведением занятий, физической, технической и тактической подготовкой занимающихся спортивными играми. Виды спортивных игр – баскетбол, стрит-бол и волейбол – выбраны с учетом наиболее адаптированных в условиях общеобразовательных школ, материальной базы и популярности среди учащихся.

**Цели образовательной программы:** создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, развитие двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, воспитание любви к спорту.

### **Основные задачи:**

#### образовательные

- Совершенствование умений, навыков, знаний.
- Повышение спортивного мастерства.
- Изучение основных правил соревнований.
- Подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

#### воспитательные

- Формирование здорового образа жизни.
- Создание условий для адаптации в коллективе.
- Воспитание самостоятельности, умения принимать решения в экстремальной обстановке.

#### развивающие

- Физическое развитие и оздоровление детей.
- Развитие выносливости, силы, координации движения.

Программа рассчитана на детей 10-17 лет. Срок реализации настоящей программы – 4 года.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся, участие в соревнованиях. Все занимающиеся делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки
  - первого года обучения – 10-11 лет;
  - второго года обучения – 12-13 лет;
- учебно-тренировочные группы
  - первого года обучения – 14-15 лет;
  - второго года обучения – 16-17 лет.

Основной показатель работы секции «Спортивные игры» – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовленных группах – универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передачи мяча, подачи мяча, броскам мяча;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение рабочего времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи для учебно-тренировочных групп:

- улучшение здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с занимающимися.

Два раза в год (октябрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицы «Контрольные упражнения»).

Цель проведения контрольных испытаний и нормативов состоит в том, чтобы выявить уровень умений и двигательной подготовленности занимающихся в начале и конце года обучения. Это позволяет педагогу выбрать адекватные средства, методы и формы обучения по ходу усвоения программного материала и дает возможность оценить правильность их применения.

Нормативы данной программы решает по возрасту занимающихся, а не по годам обучения, так как в кружках определенного года обучения могут быть занимающиеся различных годов рождения.

При проведении контрольных нормативов и тестов следует обратить внимание на особенности оценки результатов занятий в секции:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний личности, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья занимающихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, систематичность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценка важна прежде всего для объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности занимающегося, а не как отметка успеваемости за занятие в кружке. Нужно ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за контрольный период.

Определяя оценку динамики изменения физических показателей и технической подготовленности, педагог должен учитывать разные индивидуальные способности занимающихся к овладению различных видов программного материала, быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство занимающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала на дальнейшие занятия.

Занятия по всем группам проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 01 сентября по 20 мая (144 часов).

Наполняемость групп: начальной подготовки первого и второго года обучения – не менее 15 человек, групп учебно-тренировочных первого и второго года обучения – не менее 12 человек. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами занимающиеся. Необходимо научить занимающихся организовать соревнования в группе, школе, по месту жительства. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Результатом обучения детей по программе является:

- определённый объём знаний, умений, навыков, возможность их применения в соревновательных условиях;
- улучшение физического состояния детей;
- увеличение занятости детей спортом в свободное время;
- успешное участие на соревнованиях.

Руководитель секции должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакты с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен приучать воспитанников к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

На секцию принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям физической культурой. Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой тематический план (программу); график прохождения учебного материала, журнал учета учебной работы и посещаемости.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группы первого года обучения  
(10-11 лет)

№ п п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
<b>1.</b>	<b>Физическая культура и спорт в России</b>	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Исторический очерк развития спортивных игр</b>	1	1	-
<b>3.</b>	<b>Сведения о строении и функциях организма человека</b>	1	1	-
<b>4.</b>	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>	1	1	-
<b>5.</b>	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>	1	1	-
<b>6.</b>	<b>Уинский район - моя малая родина</b>	1	1	-
<b>7.</b>	<b>Правила игры в баскетбол и волейбол</b>	1	1	-
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	41	-	41
	баскетбол	20		20
	волейбол	21		21
<b>9</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	90	-	90
	баскетбол	50		50
	волейбол	40		40
<b>10</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
<b>11</b>	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
<b>12</b>	<b>Посещение соревнований</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
	<b>И Т О Г О:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физическая культура и спорт в России. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Физическая культура – составная часть культуры, одно из базовых средств воспитания.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

### 2. Исторический очерк развития спортивных игр. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Когда возникли спортивные игры. Годы рождения баскетбола и волейбола, их распространение по континентам.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

### 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Влияние физических упражнений на работоспособность.

### 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

### 6. Уинский район - моя малая родина (Всего 1 час)

Теория 1 час. Здесь мы живём.

Понятия «край», «малая родина». Месторасположение села Уинское. Происхождение названия. Страницы истории. Достопримечательности села. Памятники природы. Наши земляки - знаменитые люди. Беседа. Просмотр видеофильма. Практика. Работа с картой Пермского края. Экскурсия по населённому пункту.

Мы помним твой подвиг солдат.

Наше село в годы Великой отечественной войны. Участники ВОВ, их подвиги. Участники Афганской и Чеченской войн. Беседа. Просмотр альбомов, видеофильма. Посещение зала боевой славы в краеведческом музее.

Наши традиции.

Традиционные праздники Уинского района - «Медовый спас», «Сабантуй». Знакомство с их работами.

### 7. Правила игры в баскетбол. (Всего 0,5 часа). Теория 0, 5 часов. Правила игры в волейбол. (Всего 0, 5 часа). Теория 0,5 часов.

#### Баскетбол

### 8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 20 час)

Практика 20 час. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

*Практические занятия. Строевые упражнения* понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Акробатические упражнения.* Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

*Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

*Бег.* Бег с ускорениями до 20 м.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и шуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

### 9. Основы техники и тактики игры. (Всего 50 часов)

Практика 50 часов. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной

игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

**Практические занятия.** Техника нападения. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

*Техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.

Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».

*Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – подстраховка.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в защите.

## **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

## **11. Контрольные испытания. (Всего 1 часа)**

Практика 1 часа. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

## **12. Посещение соревнований. (Всего 1 часа)**

Практика 1 часа. Посещение спортивных соревнований.

## **Волейбол**

### **8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 21 час)**

Практика 21 час. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

**Практические занятия.** *Строевые упражнения.* Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* 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 (1-2кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*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.



*Ходьба на лыжах* без палок, лыжные прогулки, спуск с небольших горок, ходьба на лыжах с ускорением до 50-60 м.

### **9. Основы техники и тактики игры. (Всего 40 часов)**

Практика 40 часов. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойка игрока, перемещения.

*Практические занятия.* Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом.* Передачи 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 неё; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

*Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 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, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Техника защиты.* Действие без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

*Действия с мячом.* Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

*Тактическая подготовка.* Тактика нападения. 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 3.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Практические занятия.* Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты».

### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 часа)**

Практика 1 час. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Посещение спортивных соревнований.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группы  
второго года обучения  
(12-13 лет)

№ п п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	<b>Физическая культура и спорт в России</b>	1	1	-
2.	<b>Исторический очерк развития спортивных игр</b>	1	1	-
3.	<b>Сведения о строении и функциях организма человека</b>	1	1	-
4.	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>	1	1	-
5.	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>	1	1	-
6.	<b>Уинский район - моя малая родина</b>	1	1	-
7.	<b>Правила игры в баскетбол и волейбол</b>	1	1	-
8.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	37	-	37
	баскетбол	20		20
	волейбол	17		17
9.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	94	-	94
	баскетбол	47		47
	волейбол	47		47
10	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
11	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
12	<b>Посещение соревнований</b>	2	-	2
	баскетбол	1		
	волейбол	1		1
	<b>И Т О Г О:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Физическая культура и спорт в России. (Всего 1 час)**

Теория 1 час. Спортивная команда – единый коллектив для достижения результата. Организация, задачи, структура спортивной команды.

### **2. Исторический очерк развития спортивных игр. (Всего 1 час)**

Теория 1 час. История Олимпийских игр. Зарождение игр в Древней Греции и их проведение. Возрождение игр Пьером Кубертенем. Развитие современных Олимпийских игр.

### **3. Сведения о строении и функциях организма человека. (Всего 1 час)**

Теория 1 час. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

### **4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Всего 1 час)**

Теория 1 час. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий спортивными играми.

### **5. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. (Всего 1 час)**

Теория 1 час. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивными играми с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

### **6. Уинский район - моя малая родина. (Всего 1 час)**

Теория 1 час. Здесь мы живём. Понятия «край», «малая родина». Месторасположение села Уинское. Происхождение названия. Страницы истории. Достопримечательности села. Памятники природы. Наши земляки - знаменитые люди. Беседа. Просмотр видеофильма. Практика. Работа с картой Пермского края. Экскурсия по населённому пункту.

Мы помним твой подвиг солдат. Наше село в годы Великой отечественной войны. Участники ВОВ, их подвиги. Участники Афганской и Чеченской войн. Беседа. Просмотр альбомов, видеофильма. Посещение зала боевой славы в краеведческом музее.

Наши традиции. Традиционные праздники Уинского района - «Медовый спас», «Сабантуй». Знакомство с их работами.

### **7. Правила игры в баскетбол. (Всего 0, 5 часов)**

Теория 0,5 часа. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

#### **Правила игры в волейбол. (Всего 0, 5 часов)**

Теория 0,5 часа. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

## Баскетбол

### **8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 20 часов)**

Практика 20 часов. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**П р а к т и ч е с к и е   з а н я т и я.** Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег на 40, 60 м. Кросс 300м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

*Лыжи.* Ходьба без учета времени одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулки на лыжах.

### **9. Основы техники и тактики игры. (Всего 47 часов)**

Практика 47 часов. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

*Практические занятия.* На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном учебном году обучения.

*Техника нападения.* Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

*Техника владения мячом.* Ловля катающегося мяча.

Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

*Техника защиты.* Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

*Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

*Тактика нападения.* *Индивидуальные действия:* выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков – «треугольник».

*Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты.* *Индивидуальные действия:* применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступление.

*Командные действия.* Личная система защиты.

### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 часа).**

Практика 1 час. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Посещение спортивных соревнований.

## **Волейбол**

### **8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 17 час)**

Практика 1 час. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Практические занятия.** (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений).

Занятия по программе комплекса БГТО.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90° с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

*Спортивные игры.* Баскетбол – ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко – в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

*Ходьба на лыжах.* Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз. Руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же. С отягощением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота – 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на 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 прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные 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 приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многочисленные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многочисленные броски волейбольного мяча в стену.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

*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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого 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 – от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

## **9. Основы техники и тактики игры. (Всего 47 часов)**

Практика 47 часов. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, поддачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Практические занятия.** *Техника нападения. Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание сток и перемещений.

*Действия с мячом.* Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

*Техника защиты.* Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); приме снизу – с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3)

*Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

#### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований.

#### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Сдача нормативов по специальной подготовке в начале и конце учебного года..

#### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час). Практика 1 час.**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группы  
третьего года обучения  
(14-15 лет)

№ п п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Физическая культура и спорт в России</b>	1	1	-
2.	<b>Исторический очерк развития спортивных игр</b>	1	1	-
3.	<b>Сведения о строении и функциях организма человека</b>	1	1	-
4.	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>	1	1	-
5.	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>	1	1	-
6.	<b>Уинский район - моя малая родина</b>			
7.	<b>Правила игры в баскетбол и волейбол</b>	1	1	-
8.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	35	-	35
	баскетбол	18		18
	волейбол	17		17
9.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	96	-	96
	баскетбол	48		48
	волейбол	48		48
10	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
11	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
12	<b>Экскурсии, посещение соревнований</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
	<b>И Т О Г О:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физическая культура и спорт в России. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

### 2. Исторический очерк развития спортивных игр. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Вредные привычки и их профилактика. Курение, алкоголь, токсикомания, наркомания – путь к болезням и смерти. Профилактика вредных привычек. Занятия физкультурой и спортом – путь к здоровью.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

### 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

### 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной, и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям.

### 6. Уинский район - моя малая родина. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Здесь мы живём. Понятия «край», «малая родина». Месторасположение села Уинское. Происхождение названия. Страницы истории. Достопримечательности села. Памятники природы. Наши земляки - знаменитые люди. Беседа. Просмотр видеофильма. Практика. Работа с картой Пермского края. Экскурсия по населённому пункту.

Мы помним твой подвиг солдат. Наше село в годы Великой отечественной войны. Участники ВОВ, их подвиги. Участники Афганской и Чеченской войн. Беседа. Просмотр альбомов, видеофильма. Посещение зала боевой славы в краеведческом музее.

Наши традиции. Традиционные праздники Уинского района - «Медовый спас», «Сабантуй». Знакомство с их работами.

### 7. Правила соревнований, их организация и проведение. (Всего 1 час)

Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## Баскетбол

### 8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 18 час)

Практика 18 часов. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**П р а к т и ч е с к и е   з а н я т и я .** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат

между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки. Приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись. Лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта (100м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салка – дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях с преодолением препятствий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняется на двух, одной ноге (правая, левая) под гору, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

### **9. Основы техники и тактики игры. (Всего 48 часов).**

Практика 48 часов. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

*Практические занятия.* На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

*Техника нападения. Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

*Техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

*Техника защиты. Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

*Техника овладения мячом.* Накрывание мяча при броске в корзину.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

*Командные действия:* позиционное нападение с применением заслонов.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

*Командные действия:* плотная личная система защиты.

### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час)**

. Посещение соревнований по баскетболу.

## Волейбол

### 8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 17 часов)

Практика 18 часов. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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

*Подвижные игры:* «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же. С прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается) количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота – 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. 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 и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

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 (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

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

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной – на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя за спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же. Одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой руки, 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 массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота – 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением 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 набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх. Подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного 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 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок 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 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 бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки – трое, блокируют двое.

На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводиться ниже.

### **9. Основы техники и тактики игры.** (Всего 48 часов)

Практика 48 часов. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

*Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещение и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками;* передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

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

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

*Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

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

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

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

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

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

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

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

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

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

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

#### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

#### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Посещение соревнований по баскетболу.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

группы  
четвертого года обучения  
(16-17 лет)

№ п п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Физическая культура и спорт в России</b>	1	1	-
2.	<b>Исторический очерк развития спортивных игр</b>	1	1	-
3.	<b>Сведения о строении и функциях организма человека</b>	1	1	-
4.	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>	1	1	-
5.	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>	1	1	-
6.	<b>Уинский район - моя малая родина</b>			
7.	<b>Правила игры в баскетбол и волейбол</b>	1	1	-
8.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	30	-	30
	баскетбол	15		15
	волейбол	15		15
9.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	101	-	101
	баскетбол	50		50
	волейбол	51		51
10	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		1
11	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		
12	<b>Экскурсии, посещение соревнований</b>	2	-	2
	баскетбол	1		1
	волейбол	1		-
	<b>И Т О Г О:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физическая культура и спорт в России. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

### 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжение связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом и баскетболом.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

### 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

### 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной, и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям.

### 6. Уинский район - моя малая родина. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Здесь мы живём. Понятия «край», «малая родина». Месторасположение села Уинское. Происхождение названия. Страницы истории. Достопримечательности села. Памятники природы. Наши земляки - знаменитые люди. Беседа. Просмотр видеofilьма. Практика. Работа с картой Пермского края. Экскурсия по населённому пункту. Мы помним твой подвиг солдат. Наше село в годы Великой отечественной войны. Участники ВОВ, их подвиги. Участники Афганской и Чеченской войн. Беседа. Просмотр альбомов, видеofilьма. Посещение зала боевой славы в краеведческом музее. Наши традиции. Традиционные праздники Уинского района - «Медовый спас», «Сабантуй». Знакомство с их работами.

### 7. Правила соревнований, их организация и проведение. (Всего 1 час)

Теория 1 час. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## Баскетбол

### 8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 15 час)

Практика 15 часов. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Практические занятия.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки. Приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись. Лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта (100м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в

руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салка – дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях с преодолением препятствий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняется на двух, одной ноге (правая, левая) под гору, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

## **9. Основы техники и тактики игры.** (Всего 50 часов).

Практика 50 часов. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры.

Групповые и командные действия в нападении и защите.

**П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.** На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

*Техника нападения. Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

*Техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

*Техника защиты. Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

*Техника овладения мячом.* Накрывание мяча при броске в корзину.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

*Командные действия:* позиционное нападение с применением заслонов.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

*Командные действия:* плотная личная система защиты.

#### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

#### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Посещение соревнований по баскетболу.

### **Волейбол**

#### **8. Общая и специальная физическая подготовка. (Всего 15 часов)**

Практика 15 часов. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

*Практические занятия.* Общая физическая подготовка. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

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

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнениями с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 – 30 м, 3х30 – 40 м, 4х50 – 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

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

*Ходьба на лыжах.* Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах.

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 16 м из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м) то же, но передвижение приставными шагами, с набивным мячом в руках (массой 1-2 кг) бег (приставные шаги) в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180-360<sup>0</sup> – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения с отягощением* (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей, штанга – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%.

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

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.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же, с отягощением. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговых движениях кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многokратные 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). Многokратные передачи баскетбольного мяча (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Сжимание теннисного мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё.

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

Нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой – на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук 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 вниз-вперед, то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ноги вперед (как при нижней подаче). Амортизатор укреплен за нижнюю рейку – движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад, круги руками.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота – 1,5-2 м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением 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. Многokратное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередувание бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но бросок 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 «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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на  $180^{\circ}$  и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

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

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

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

### **9. Основы техники и тактики волейбола. (Всего 51 час)**

Практика 51 час. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий.

*Практические занятия.* Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

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

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

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

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

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия.* Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.



*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противника (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у четки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

*Техническая подготовка. Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м. Расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том. Чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приема защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

#### **10. Контрольные игры и соревнования. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

#### **11. Контрольные испытания. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

#### **12. Посещение соревнований. (Всего 1 час)**

Практика 1 час. Посещение соревнований по волейболу.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы обучения и тренировки**

Основными методами тренировки являются упражнения без партнера, упражнения с партнером, упражнения в группе:

1. Упражнения без партнера используются для овладения основами техники приемов, ведение мяча, передачи, нападения, умения активно и сознательно анализировать свои действия.
2. Упражнения с партнером используются для изучения и закрепления техники приемов и тактики действия, совершенствования при активной помощи партнера-тренера. Использование этих упражнений позволяет создать предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приемов. При этом подбираются такие упражнения, которые соответствуют уровню тренируемого, чтобы он мог выполнить их.
3. Упражнения в группе используются для совершенствования техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей игрока: детальной отработки технических приемов и тактических действий; воспитание умения реализовать свои способности в ситуации, создаваемой соперниками; совершенствования специализированных умений и бойцовских качеств. Упражнения в группе создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

### **Методы применения упражнений**

1. С помощью равномерного метода упражнения выполняются с постоянной, как правило, со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.
2. Переменный (вариативный) – один из основных методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. Этот метод самый универсальный и представляет широкие возможности для подготовки игроков, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность.
3. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия или определенного этапа отрабатывается какой-либо прием с перерывами для отдыха разной деятельности. Повторный метод широко используется при освоении и совершенствовании техники игры.
4. Игровой метод тренировки направлен на развитии координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включаются элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления.
5. Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость или проводится в форме организованных соревнований. Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний – определение победителя, поощрения за достигнутый результат – создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
6. Суть проблемного метода заключается в том, что педагог ставит перед учащимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образцы

научного познания, научного решения проблем. Проблемный метод применяется при изучении тактических вариантов игры.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2-4 штуки.
3. Стойки для обводки – 10 штук.
4. Гимнастическая стенка – 3 пролёта.
5. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
6. Подкидной мостик (гимнастический) – 1 штука.
7. Гимнастические маты – 4 штуки.
8. Скакалки – 15 штук.
9. Мячи набивные различной массы – 15 штук.
10. Гантели различной массы – 15 пар.
11. Мячи баскетбольные – 15 штук.
12. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
13. Сетка волейбольная – 2 штуки.
14. Стойки волейбольные – 2 штуки.
15. Резиновые амортизаторы – 15 штук.
16. Мячи волейбольные – 15 штук.
17. Рулетка – 2 штуки.
18. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2004 год.
5. Просвещение, 2012.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2012.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2012.- 251с.
8. Региональная программа по физической культуре для 5-9 и 10-11 классов. Пермь. 1993г.
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М. 1982г.

### Контрольные упражнения и нормативы. Юноши. (1й год обуч.)

Возраст	Нормативы, тесты					Техническая подготовленность														
						Баскетбол				Волейбол										
	Бег 30м (сек)	Челночный бег 4x9м (сек)	Бег 60м (10-14л) 100м 15-16л (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Ведение мяча «восьмеркой» вокруг 3х стоек (за 30 сек.)	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	Броски с точек (из 10 раз)	Штрафные броски (из 10 раз)	Верхняя передача мяча (из 30 раз)	Нижняя передача мяча (из 30 раз)	Нижняя подача мяча (из 10 раз)	Верхняя подача мяча (из 10 раз)	Нападающий удар (из 10 раз)	Блокирование нападающего удара (из 10 раз)					
10																				
11																				

### Контрольные упражнения и нормативы. Девушки. (1й год обуч.)

Возраст	Нормативы, тесты					Техническая подготовленность														
						Баскетбол				Волейбол										
	Бег 30м (сек)	Челночный бег 4x9м (сек)	Бег 60м (10-14л) 100м 15-16л (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Ведение мяча «восьмеркой» вокруг 3х стоек (за 30 сек.)	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	Броски с точек (из 10 раз)	Штрафные броски (из 10 раз)	Верхняя передача мяча (из 30 раз)	Нижняя передача мяча (из 30 раз)	Нижняя подача мяча (из 10 раз)	Верхняя подача мяча (из 10 раз)	Нападающий удар (из 10 раз)	Блокирование нападающего удара (из 10 раз)					
10																				
11																				









**Контрольные упражнения и нормативы.**

**Юноши.**

Возраст	Нормативы, тесты					Техническая подготовленность															
						Баскетбол				Волейбол											
	Бег 30м (сек)	Челночный бег 4x9м (сек)	Бег 60м (10-14л) 100м 15-16л (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Ведение мяча «восьмеркой» вокруг 3х стоек (за 30 сек.)	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	Броски с точек (из 10 раз)	Штрафные броски (из 10 раз)	Верхняя передача мяча (из 30 раз)	Нижняя передача мяча (из 30 раз)	Нижняя подача мяча (из 10 раз)	Верхняя подача мяча (из 10 раз)	Нападающий удар (из 10 раз)	Блокирование нападающего удара (из 10 раз)						
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					

