

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 20.05.2024 г. № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 20.05.2024 г. № 01-05/112-од

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Формула здоровья»**

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Целевая группа: обучающиеся 5- 9 классов

Объем программы: 68 часов

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Акимиев А.А.,
учитель физической культуры

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка:		3
1.1.	Направленность и актуальность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность	3
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	4
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	4
1.6.	Формы обучения	4
1.7.	Режим занятий	4
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	4
1.9.	Цель и задачи программы	5
1.10.	Учебный план	5
1.11.	Содержание программы.	7
1.12.	Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:		14
2.1.	Календарный учебный план-график программы	14
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методические материалы	17
2.6.	Перечень информационного обеспечения	32

Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Нормативная база разработки программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
- Устава МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»;
- Программы воспитания МБОУ «ЦО с. Уэлькаль».

1.1. Направленность и актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ориентирована на гармоничность физического развития обучающихся, укрепление их здоровья, формирование потребностей в здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. Данная программа дает обучающимся возможность продолжить занятия физкультурой и спортом во внеурочный период, а также обеспечит активный отдых и досуг. Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что в течении учебного года проводятся различные спортивно –массовые мероприятия, в которых дети с удовольствием принимают участие, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы.

1.2. Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью таких командных игровых видов спорта, как футбол, баскетбол и пионербол, флорбол для обучающихся 5-9 классов;
- возможностью использования командных игровых видов спорта для разностороннего физического и психического развития, укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;

- командные игровые виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени в летний период, пробуждения интереса к данным видам спорта.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техничко-тактическая подготовка;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- Контрольные испытания.

1.3. Отличительные особенности. Основа программы – это общефизическая подготовка, которая необходима для освоения программ физкультурно-спортивной направленности. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким командным игровым видам спорта (футбол, баскетбол, флорбол, пионербол). Программа дает ребенку возможность выбора и самоопределения для дальнейших занятий тем или иным видом спорта.

1.4. Адресат программы. К занятиям допускаются дети в возрасте 10-16 лет, имеющие медицинский допуск и опыт занятий командными игровыми видами спорта (футболом, баскетболом, волейболом) на уровне школьной программы, желательно обладающими следующими физическими качествами и телосложением (Таблица 1). Для обучения по данной программе у обучающихся приветствуются такие качества личности обучающегося, как целеустремленность, дисциплинированность и инициативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица № 1

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Основным принципом формирования группы является принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. Формируются смешанные группы, состоящие из учащихся в возрасте от 10 до 12 лет и 13-16 лет. Количественный состав групп указаны в Таблице № 2.

Таблица № 2

Минимальная наполняемость групп (человек)	18
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	20
Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	30

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – базовый.

Объём учебных часов в год – 68 часов (2 часа в неделю).

Срок реализации – 1 год.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий – 2 раза в неделю по 45 минут или 1 раз по 90 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс данной программы ориентирован не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на развитие ребенка, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, то есть на то, что относится к индивидуальности человека.

Процесс обучения ближе к природным основам развития ребенка. Обучающийся становится активным субъектом деятельности, активно решает образовательные задачи. Обучающийся сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Тренер-преподаватель выступает не только как носитель знания, но и как помощник в становлении личности ученика, утверждается идея сотрудничества, неформального общения. Для достижения целей развития ребенка, в учебно-тренировочном процессе применяются индивидуальные и коллективные формы организации (парное взаимодействие, малые группы, межгрупповое взаимодействие) и проблемные методы обучения.

1.9. Цели и задачи программы.

Цель программы - развитие физических и личностных качеств обучающихся посредством обучения командным играм и повышение уровня мотивации детей и подростков к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

образовательные (предметные):

- ознакомить обучающихся с основами здорового образа жизни;
- ознакомить обучающихся с историей развития и правилами командных игр (футбол, баскетбол, волейбол, флорбол);
- сформировать навыки выполнения комплекса физических упражнений, навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий.

метапредметные:

- развивать общие физические качества обучающихся;
- развивать специальные физические качества: скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, координацию.
- развивать природный потенциал обучающихся и укреплению их здоровья;

личностные:

- повышать уровень мотивации обучающихся к здоровому образу жизни;
- способствовать саморазвитию личности и самоопределению наиболее интересного вида спорта.

1.10. Учебный план. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели, 2 часов в неделю, 68 часа в год непосредственно в условиях школы. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки указано в таблице № 3.

Таблица № 3

Разделы учебного плана	%
Общая физическая подготовка	25-30
Специальная физическая подготовка	20-25
Техническо-тактическая подготовка	15-20
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	10-15
Контрольные испытания	2-5
Теоретическая подготовка	2-5

Учебный план программы

Таблица № 4

№п/п	Разделы	Кол-во часов
------	---------	--------------

1.	Общая физическая подготовка	12
2.	Специальная физическая подготовка	8
3.	Техническо-тактическая подготовка	27
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4
5.	Контрольные испытания	6
6.	Теоретическая подготовка	8
Общее количество часов		68

Таблица № 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	12	2	10	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности. Гигиенические знания, умения и навыки.			-	
	1.2. Строевые упражнения.				
	1.3. Общеразвивающие упражнения.				
	1.4. Упражнения на развитие силы.				
	1.5. Упражнения с набивными мячами.				
	1.6. Упражнения на развитие быстроты.				
	1.7. Упражнения на развитие гибкости.				
	1.8. Упражнения на развитие ловкости.				
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости.				
2.	Специальная физическая подготовка	8	2	7	Текущий контроль
	2.1. Основы здорового образа жизни			-	
	2.2. по волейболу				
	2.2.1. Упражнения для развития прыгучести.				
	2.2.2. Упражнения для развития быстроты движений.				
	2.2.3. Упражнения для развития приема и передачи мяча.				
	2.2.4. Упражнения для выполнения нападающих ударов.				
	2.3. по баскетболу:				
	2.3.1. Упражнения для развития быстроты.				
	2.3.2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.				
	2.3.3. Упражнения для развития специальной выносливости.				
	2.3.4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.				
	2.3.5. Упражнения с баскетбольными мячами.				
	2.3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.				
	2.4. по футболу:				

	2.4.1. Упражнения для развития быстроты.				
	2.4.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
	2.4.3. Упражнения для развития специальной выносливости.				
	2.4.4. Упражнения для развития ловкости.				
3.	Технико-тактическая подготовка:	27	7	20	Текущий контроль
	3.1. История развития волейбола, баскетбола, футбола, флорбола.				
	3.2. по волейболу:				
	3.2.1. Техника нападения:				
	3.2.2. Техника защиты:				
	3.2.3. Тактика нападения и защиты:				
	3.3. по баскетболу:				
	3.2.1. Техника нападения:				
	3.2.2. Техника защиты:				
	3.2.4. Тактика нападения и защиты:				
	3.4. по футболу, флорболу:				
	3.4.1. Техника передвижения: (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).				
	3.4.2. Тактика нападения и защиты				
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	6	1	5	Соревновательная деятельность
	6.1. Правила игр (волейбол, баскетбол, футбол, флорбол)				
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.				
5.	Контрольные испытания	4		4	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по теории, ОФП, СФП				
	7.2. Контрольные игры по волейболу, футболу, баскетболу, флорболу				
Итого:		68			

1.11. Содержание программы:

Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения – 1 час.

Теория: Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические знания, умения и навыки.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения.

ОФП:

1) Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2) Общеразвивающие упражнения.

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

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

- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные

упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой (для юношей);

СФП:

1) Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные через партнера, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви.

Форма контроля: текущий

Тема 2. Техника нападения и защиты в волейболе – 1 часа.

Теория: Основы здорового образа жизни.

Практика: Техника нападения и защиты в волейболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната; 2) Упражнения с набивными мячами.

СФП: 1) Упражнения для развития быстроты движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; 2) Упражнения для развития приема и передачи мяча. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.

ТТП:1) Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; 2) Передачи: передача мяча сверху двумя руками: перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны; передачи с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. 3) Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения; 4) Подачи: нижняя прямая (боковая); через сетку из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки; 5) Нападающие удары: прямой нападающий удар; 6) Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро; 7) Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи; 8) Прием снизу двумя руками: прием брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Форма контроля: текущий.

Тема 3. Тактика нападения и защиты в волейболе – 1 час.

Теория: История развития волейбола.

Практика: Тактика нападения и защиты в волейболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; 2) Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие; 3) Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и

ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

СФП: 1) Упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

ТТП: Индивидуальные, групповые действия и командные действия.

Форма контроля: текущий.

Тема 4. Учебная игра – 1 часа.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: Учебная игра.

ОФП: 1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями; 2) Учебная игра.

Форма контроля: текущий контроль соревновательной деятельности.

Тема 5. Строевые и общеразвивающие упражнения – 1 час.

Теория: Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Гигиенические знания, умения и навыки.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения.

ОФП: 1) Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя; 2) Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

СФП: 1) Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются

лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; 2) Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50–60 см. как без отягощения. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м). Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).
Форма контроля: текущий.

Тема 6. Техника нападения и защиты в баскетболе – 1 часа.

Теория: Основы здорового образа жизни.

Практика: Техника нападения и защиты в баскетболе.

ОФП: 1) Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната; 2) Упражнения с набивными мячами.

СФП: 1) Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5–10 мин. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности; 2) Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

ТТП: 1) Техника поворотов; 2) Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча. Техника передач мяча; 3) Бросок мяча после ведения. Бросок мяча в движении после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке; 4) Техника передвижения в защитной стойке. Техника остановки в два шага.

Форма контроля: текущий.

Тема 7. Тактика нападения и защиты в баскетболе – 1 час.

Теория: История развития баскетбола.

Практика: Тактика нападения и защиты в баскетболе.

ОФП: 1) Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; 2) Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие; 3) Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

СФП: 1) Упражнения с баскетбольными мячами: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180°. (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений с

последующим броском в движущуюся цель. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками; 2) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. 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 между стеной и игроком постепенно увеличивается). Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеру. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

ТПП:1) Персональная защита. Зонная защита; 2) Позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков; 3) Применение схем в тактике; 4) Использование финтов при наведении.

Форма контроля: текущий.

Тема 8. Учебная игра – 1 часа.

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: Учебная игра.

ОФП:1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями; 2) Учебная игра.

Форма контроля: текущий контроль соревновательной деятельности.

Тема 9. Строевые и общеразвивающие упражнения – 1 час.

Теория: Требования техники безопасности при занятиях футболом. Гигиенические знания, умения и навыки.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения.

ОФП: 1) Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя; 2) Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой,

гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

СФП: 1) Упражнения для развития быстроты:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360° и прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки;
- старты (до 10 м);
- резкое изменение направления рывка;
- рывки с прыжками через препятствие;
- толчки во время бега, прыжков;
- удары по мячу с места в полную силу;
- игровые и технико-тактические упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

Форма контроля: текущий.

Тема 10. Техника нападения и защиты в футболе и флорболе – 1 часа.

Теория: Основы здорового образа жизни.

Практика: Техника в футболе и флорболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната; 2) Упражнения с набивными мячами.

СФП: 1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки;
- старты (до 10 м);
- резкое изменение направления рывка;
- рывки с прыжками через препятствие;
- толчки во время бега, прыжков;
- удары по мячу с места в полную силу;
- игровые и технико-тактические упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

2) Упражнения для развития специальной выносливости на силовых тренажерах.

ТТП:1) Техника передвижения: (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом):

- бег, прыжки, остановки, повороты.
- удар ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.
- прием (остановки) мяча ногой, туловищем и головой.
- удар головой в ходе игры, при заключительных ударах, для передач мяча партнеру.
- ведение мяча, с перемещением игроков на поле.
- обманные движения (финты) в единоборстве с соперником
- отбор мяча,
- вбрасывание мяча,

2) Техника вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Форма контроля: текущий.

Тема 11. Тактика нападения и защиты в футболе и флорболе – 1 час.

Теория: История развития футбола.

Практика: Тактика нападения и защиты в футболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; 2) Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие; 3) Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

СФП: 1) Упражнения для развития ловкости.

- упражнения без мяча (кувырки вперед и назад из упора присев; серии кувырков: один вперед, один назад; кувырки вперед и назад через плечо; продвижение прыжками между флажками, конусами; прыжки через набивные мячи и другие препятствия; бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, конусами);
- упражнения с футбольным мячом (кувырки вперед и назад с мячом в руках; бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прием мяча; бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прыжок вверх и прием мяча; жонглирование мячом ногами, бедром, головой; ведение мяча между деревьями (флажками, конусами и т. п.) на различной скорости; бросок мяча руками вперед-вверх, кувырок вперед (на траве, мате) после касания мяча земли (пола), ведение мяча со сменой направления движения.
- работа в парах (расстояние между партнерами составляет 3 метра. жонглирование мяча ногами. по сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу, приняв мяч, продолжать жонглировать и т. д.);
- упражнения для вратарей: "конвейер".

ТТП: 1) Индивидуальные действия в нападении и защите; 2) Групповые действия в нападении и защите; 3) Командные действия в нападении и защите

Форма контроля: текущий.

Тема 12. Учебная игра – 1 часа.

Теория: Правила игры в футбол, флорбол.

Практика: Учебная игра.

ОФП: 1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями; 2) Учебная игра.

Форма контроля: текущий контроль соревновательной деятельности.

Тема 13. Контрольные испытания – 2 часа

Практика:

1) Тестирование по теории, ОФП, СФП

2) Контрольные игры по волейболу, футболу, баскетболу, флорболу – 2 часа.

Форма контроля: итоговый контроль.

Тема 14. Итоговые занятия по программе – 2 часа

Практика:

1) Игры на выбор.

Форма контроля: итоговый контроль.

1.12. Планируемые результаты Программы.

Предметные результаты:

- учащиеся знают основы здорового образа жизни;

- учащиеся знают историю развития и правила командных игр (футбола, баскетбола, волейбола);
- учащиеся умеют выполнять комплекс физических упражнений;
- учащиеся умеют использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Метапредметные результаты должны:

- проявляют более высокий уровень общих физических качеств и специальных физических качеств;
- умеют использовать свой природный потенциал и укрепляют свое здоровье;

Личностные результаты:

- имеют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- выбирают наиболее интересный вид спорта.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный план-график программы.

Календарный учебный план-график составляется преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий не менее, чем за два месяца до начала реализации программы, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором учреждения.

Таблица 6

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «ЦО с. Уэлькаль»													
Календарный учебный план-график													
Учитель физической культуры: Акимиев А.А.							Группа: 1						
Расписание:		Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:			Наименование программы:						
Вторник 15.00-16.00	Пятница 15.00-16.00	2	34	спортзал			«Формула здоровья»						
Раздел подготовки				Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Общая физическая подготовка.				12									
Специальная физическая подготовка.				8									
Технико-тактическая подготовка.				30									
Участие в спортивно-массовых мероприятиях.				6									
Контрольные испытания.				4									
Теоретическая подготовка.				8									
Общее количество часов по программе				68									

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Требования к кадрам. Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, разделам: «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.10.2010 N 761н;

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие спортивного зала;
- наличие спортивной площадки
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- осуществление медицинского обеспечения лиц.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 7);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 8).

Таблица № 7

N п/п	Наименование	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора, клюшки для флорбола)	2 ком.
2.	Мяч (баскетбольный, волейбольный, футбольный, для флорбола)	10 шт. (каждого вида)
3.	Доска тактическая	2 шт.
4.	Мяч набивной (медицинбол)	2 шт.
5.	Свисток	1 шт.
6.	Секундомер	1 шт.
7.	Стойка для обводки	10 шт.
8.	Фишки (конусы)	20 шт.
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
9.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3 пары
10.	Корзина для мячей	2 шт.
11.	Мяч теннисный	10 шт.
12.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1 шт.
13.	Скакалка	20шт.

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Срок эксплуатации
1.	Футболка	1 шт.	5 лет
2.	Шорты спортивные	1 шт.	5 лет

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Цель итоговой аттестации–выявление уровня освоения обучающимися программы и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;

- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- тестирование (тесты по общей физической подготовке и теории);
- контрольные игры.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.2. Контрольные игры по волейболу, баскетболу, футболу и флорболу

2.4.5. Вопросы для теоретического тестирования итоговой аттестации

Обучающиеся сдают теорию в форме тестирования. Необходимо ответить на 15 вопросов, с одним правильным вариантом ответа (по каждой теме 3 вопроса). Для прохождения тестирования необходимо правильно ответить не менее, чем на 10 вопросов.

Темы:

1. Техника безопасности;
2. Гигиенические знания, умения и навыки;
3. Основы здорового образа жизни;
4. История развития волейбола, баскетбола, футбола, флорбола;

5. Правила игры (волейбола, баскетбола, футбола и флорбола).

Преподаватель готовит самостоятельно вопросы для тестирования, которые рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора учреждения не позднее, чем за месяц до даты проведения итоговой аттестации.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка органично связана с физической, технико-тактической, видами подготовки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Теоретическая подготовка включает следующие темы (Таблица № 9)

Таблица № 9

№	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности Гигиенические знания, умения и навыки	0,5
2.	Основы здорового образа жизни	0,5
3.	История развития волейбола, баскетбола, футбола и флорбола	0,5
4.	Правила игры (волейбола, баскетбола, футбола и флорбола)	0,5

2.5.2. Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики командных игровых видов спорта.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.
- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

2.5.3. Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

2.5.3.1. по волейболу:

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

Упражнения для развития быстроты движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Упражнения для развития приема и передачи мяча. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного

на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

2.5.3.2. по баскетболу:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50–60 см. как без отягощения. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м). Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5–10 мин. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. 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 между стеной и игроком постепенно увеличивается). Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Передачи и броски набивного мяча двумя

руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

2.5.3.3. по футболу:

Специальные упражнения с мячом и без мяча. Интенсивность и продолжительность их выполнения, число повторений, время отдыха между ними зависит от характера и величины физических нагрузок, должны строго соответствовать тому или другому методу тренировки (равномерный, переменный, повторный, интервальный).

По направленности воздействия тренировочные нагрузки подразделяются на следующие виды: аэробная (совершенствование общей выносливости), анаэробная (совершенствование скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости), аэробно-анаэробная (совершенствование всех видов выносливости).

Упражнения для развития быстроты.

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки;
- старты (до 10 м);
- резкое изменение направления рывка;
- рывки с прыжками через препятствие;
- толчки во время бега, прыжков;
- удары по мячу с места в полную силу;
- игровые и технико-тактические упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

Упражнения для вратарей: "Конвейер". Выполняется с партнером. Оба медленно бегут вратарь - спиной, партнер - лицом. У них два мяча, которыми они перебрасываются как можно быстрее. Чем меньше расстояние до партнера, тем сложнее выполнять упражнение. Обучающий бросает стенопервый мяч, пока он летит и отскакивает - бросает второй. Потом ловит первый и снова его бросает в стену. Со вторым так же. Выполняется упражнение до совершения ошибки. Чем ближе к стене - тем сложнее. Вратарь встает в ворота 2*3 метра (стандартные). Партнер с мячом на S=2 м. подает вратарю мяч. Тот его ловит, отдает обратно, делает пару приставных шагов к правой штанге, касается рукой штанги, касается рукой пола (земли), делает приставной шаг в центр ворот и ловит мяч. Повторяет упражнение с приставными шагами к левой штанге. Тем упражнения увеличивается. Выполняется 3 серии по 20-25 повторений. Из стойки делаете упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев, выпрыгивание из приседа, исходное положение. Выполняется сериями по 8-15 и в максимально быстром темпе. Развитию ловкости помогают такие игры, как настольный теннис (помогает сконцентрировать внимание на шарике), для общего развития игра в баскетбол позволит выработать хватку, и всегда ожидать удар, т.к. в баскетболе всегда делаются неожиданные пасы...

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения различаются по характеру и продолжительности:

- заимствованные из циклических видов спорта,
- спортивных игр,
- на силовых тренажерах.

Упражнения выполняются на большой скорости: быстрое торможение — скоростные эстафеты, при этом первое задание — рывок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту

старта; второе — рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; третье — рывок на 15 м, оббегание стойки, бег к месту старта; рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта. При выполнении эстафет самый важный момент — организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают футболисты в упражнении.

Для совершенствования стартовой скорости наиболее эффективны скоростно-силовой и повторный методы. Суть первого метода заключается в использовании различных прыжков; чередование их с рывками на короткие (10—15 м) дистанции; рывки с изменением направления через каждые 5 — 10 м; рывки между стойками, с прыжками через барьеры. Для отработки стартов в простых ситуациях применяются упражнения, способствующие увеличению взрывной силы ног, рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной, двух ног и др.

Для тренировки стартов в сложной ситуации подбираются упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, рывки по сигналу на начало движения объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, подвижные игры и др. (А.А.Сучилин, 1997). Основным методом совершенствования максимальной скорости в футболе — повторный. Упражнения, в которых должна развиваться максимальная скорость, должны быть хорошо освоены футболистами. Спортсмены должны как можно быстрее выполнить упражнение. Рывки целесообразно производить без мяча, чтобы не уменьшалась скорость бега под влиянием ряда факторов (например, ведение мяча). Упражнение может выполняться и с мячом, но с ограниченным количеством касаний (до одного на каждые 10—15 м).

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения без мяча:

- кувырки вперед и назад из упора присев.
- серии кувырков: один вперед, один назад.
- кувырки вперед и назад через плечо.
- продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
- прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
- бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

Упражнения с футбольным мячом:

- кувырки вперед и назад с мячом в руках.
- бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прием мяча.
- бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прыжок вверх и прием мяча.
- жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
- ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.

2.5.4. Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка:

2.5.4.1. по волейболу:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой — на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера — на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния — на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену — расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку — расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на

резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

2.5.4.2. по баскетболу:

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения.

Техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке.

Техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча.

Техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимися навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять с партнером;
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед партнеру ударом; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;

Бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

Бросок мяча в движении после ловли:

- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахивания.

Вырывание и выбивание мяча:

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.
 - индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:
 1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
 2. То же по заданию.
 3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
 4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.
 - ловля катящегося мяча;
 - нападение быстрым прорывом;
 - перехват мяча;
 - обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину;
 - бросок одной и двумя руками в прыжке;
 - бросок одной рукой с замахом;
 - передачи мяча в движении.

Персональная защита:

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

Позиционное нападение:

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

Зонная защита:

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.
- взаимодействие игроков в нападении и защите:
- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

Применение схем в тактике. Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

- для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
- для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков. Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

2.5.4.3. по футболу:

Движения в футболе довольно трудные, их сложно систематизировать, поскольку отдельные движения, составляющие техники, складываются в сложном процессе игры. Изолированно они наблюдаются изредка.

Техника футбола разделяется на 2 главных раздела: техника передвижений (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).

К движениям без мяча относятся:

- 1) Бег (в том числе и с переменной направления), считается главным средством передвижений в футболе. Применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.
- 2) Прыжки, применяются при выполнении неких приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и неких финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют 2 способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
- 3) Повороты, при их помощи футболисты с малой потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте традиционно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Применяют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.
- 4) Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Используются 2 приема остановки: прыжком и выпадом. К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:
 - 1) Удар ногой, выполняется следующими главными методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.
 - 2) Прием (остановки) мяча, служит средством приема и овладения мячом. Задача остановки — погасить скорость катящегося либо летящего мяча для осуществления последующих подходящих действий. Остановки производятся ногой, туловищем и головой.
 - 3) Удар головой, применяется в ходе игры, как при заключительных ударах, так и для передач мяча партнеру.
 - 4) Ведение мяча, при помощи ведения исполняются различные перемещения игроков на поле. При всем этом мяч находится под их постоянным контролем.
 - 5) Обманные движения (финты), к ним относится категория приемов техники футбола, исполняемых в конкретном единоборстве с соперником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для последующего ведения игры.
 - 6) Отбор мяча, осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником либо в период ведения.
 - 7) Вбрасывание мяча, в футболе это единственный технический прием, исполняемый полевым игроком руками.
 - 8) Техника вратаря, к ней относятся ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Техника передвижения содержит следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег считается главным средством передвижений в футболе. В футболе применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. *Бег спиной вперед* применяется в основном защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании конкурента. Ему свойственны короткие, но частые шаги и небольшая фаза полета. Скорость этого бега растет за счет повышения частоты шагов, что сильно связано с интенсивным движением ноги назад.

Бег скрестным шагом используется для изменения направления движения, при рывках с места вправо либо влево, после поворотов. Он считается специфичным средством передвижения и используется преимущественно в сочетании с иными видами бега. Данный бег характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета довольно маленькая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически подходящее положение (к примеру, при закрывании игрока). Его используют как подготовительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют разные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом производится на немного согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг считается приставным. Прыжки применяются при выполнении некоторых приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам характерны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка. Линия движения и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну либо две ноги.

При *прыжке толчком двумя ногами* с места игрок стремительно подседает перед отталкиванием. Интенсивное выпрямление ног сопровождается перенесением центра тяжести в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в заключительном шаге делается стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней стремительно приставляется вторая нога. Остановки считаются эффективным средством изменения направления движений. Используются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При *остановке прыжком* делают низкий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для стойкости немного сгибается. Нередко приземление случается на две ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет заключительного бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку со следующим перекатом на ступню.

Повороты. С помощью поворотов футболисты с малой утра-той скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Техника владения мячом В технических действиях с мячом выделяют следующие виды приемов: обманные движения, остановки, удары, ведение, отбор мяча и действия, выполняемые с помощью рук, такие как вбрасывание мяча.

Характеристика ударов по мячу. Одним из основных средств ведения игры являются удары. Они выполняют ногой, головой либо разными способами, имеющими свои разновидности.

Удары ногой. Удары ногой по мячу составляют основу техники игры в футбол, совершенное владение этими приемами игры является обязательным. При помощи ударов ногой игроки выполняют передачу мяча партнеру, атакуют ворота, выполняют ведение мяча, штрафные удары, свободные и угловые. Удары по мячу можно разделить по способам их выполнения: внутренней и внешней частью подъема, серединой подъема, внутренней стороной

стопы, носком. Также существуют удары, которые применяются гораздо реже: внешней стороной стопы, бедром, подошвой, пяткой. Перечисленные выше способы ударов выполняются по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от игровой поверхности мяча.

Выполняя удары, следует помнить основное правило: перед ударом вес тела переносится на опорную ногу. Для выполнения сильного удара футболисту необходимо обеспечить максимальную амплитуду движения ноги. В том случае, если игрок ограничен во времени, удар выполняется с коротким замахом.

В момент удара происходит взаимодействие всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) и поворот таза, что позволяет использовать в выполнении удара не только стопу, но и вес спортсмена. Опорная нога ставится на пятку, при этом она немного согнута в коленном суставе и по мере движения бьющей ноги сгибается, вес тела переносится на всю стопу, после чего в тот момент, когда происходит отрыва мяча от стопы, поднимается на носок. Маховая нога и туловище после выполнения удара не должны резко останавливаться, а наоборот, продолжать движение вперед.

При ударах по воротам с близкого расстояния, коротких и средних передачах обычно применяется удар внутренней стороны стопы. Для выполняющего ударное движение примерно на одной линии должны находиться место, с которого начинается разбег, мяч и цель.

Удар по мячу выполняется за счет сгибания бедра и поворота ноги снаружи, стопа находится под углом 90 градусов по отношению к направлению полета мяча. Выполняется удар средней частью внутренней поверхности стопы.

Удары внешней и средней частью подъема схожи по своей двигательной структуре. Их отличия в ударном движении, при выполнении которого внутрь поворачиваются стопа и голень бьющей ноги. Удар внешней частью подъема часто при меняется при выполнении передач и крученых ударов по воротам.

Удары головой. Применяются удары головой в тех случаях, когда мяч находится высоко и выполнить удар по нему ногой невозможно. Они используются для ударов по воротам соперника, защиты ворот, при передачах мяча партнеру. Этот способ ударов может выполняться в прыжке и без прыжка, лбом и боковой частью головы. При ударе по мячу лбом ноги ставятся в положение шага и сгибаются в коленных суставах. Корпус вместе с головой отводится назад и составляет одну линию, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. Удар выполняется одновременно с резким разгибанием сзади стоящей ноги и движением туловища вперед. Для усиления удара в завершающей фазе выполняется резкое движение головой.

Удар боковой частью головы выполняется за счет разгибания ног и распрямления туловища навстречу мячу. При выполнении удара по мячу, подлетающему с правой стороны, туловище вместе с головой отводится влево, вес тела при этом переносится на согнутую левую ногу. Удар выполняется за счет быстрого разгибания левой ноги, движения туловища навстречу мячу и резкого движения боковой частью головы. Вес тела в момент удара переносится на правую ногу. Положение при ударе по мячу, летящему слева, соответственно, меняется. Удар лбом может выполняться и в горизонтальном падении в том случае, когда мяч летит невысоко над полем. В футболе кроме перечисленных ударов применяются переводы, откидки мяча головой, ногами и грудью.

Остановка мяча. Остановки мяча бывают полными и неполными. В футболе чаще всего используются неполные остановки, при выполнении которых мяч, отскакивая от игрока, изменяя направление полета, все-таки остается под его контролем. Остановить мяч можно ногами, корпусом, головой. Во время выполнения остановки мяча делается уступающее движение по отношению к мячу, чтобы он, замедлив движение, остановился или откатился немного вперед. Остановка ногой выполняется внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, серединой подъема, голенью, бедром и носком.

Остановка мяча подошвой. Остановки мяча, катящегося по игровой поверхности поля, подошвой выполняется согнутой ногой (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Корпус в момент остановки слегка наклоняется над мячом.

Для остановки опускающегося мяча необходимо рассчитать место его приземления и выставить вперед ногу, согнув ее в колене. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля он накрывается подошвой.

Остановка мяча подъемом осуществляется следующим образом. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом опускается.

Остановка мяча бедром осуществляется за счет использования всей его поверхности и амортизирующего движения. Бедро выводится вперед под углом 90 градусов к подлетающему мячу. После того как мяч коснется средней части бедра, выполняется движение вниз и назад.

Остановка мяча голенью. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля игрок сгибает ноги в коленях, встав на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голень и останавливается перед игроком.

Остановка мяча грудью выполняется за счет амортизирующего и уступающего движения. При касании мяча туловище отклоняется немного назад, а руки и плечи перемещаются вперед.

Остановка мяча головой выполняется чаще всего лбом и с помощью уступающего движения. Для того чтобы выполнить остановку, необходимо сделать движение навстречу мячу, стоя на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения с мячом ноги сгибаются, а корпус и голова отводятся назад. Мяч, при соприкосновении со лбом, опускается вниз перед игроком. Остановка мяча головой — наиболее сложная по технике выполнения, и ей пользуются только в тех случаях, когда мяч нельзя остановить иначе.

Ведение мяча без преодоления препятствий по прямой выполняется несильными последовательными ударами внешней и внутренней частью подъема. Во время ведения необходимо выполнять удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, это позволяет игроку лучше контролировать мяч.

Обманные движения (финты). Когда появляются трудности в борьбе с противником, используют финты, которые выполняются туловищем, ногами, головой и взглядом. Обманные движения состоят в том, что игрок делает только часть движений, составляющих этот прием, вызывая тем самым противника на определенный ответ, и после того, как соперник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

Финт уходом основан на принципе быстрого изменения направления движения, может выполняться различными способами. Обманные движения выполняются зачастую на полусогнутых ногах, что обеспечивает быстроту изменения движения.

Отбор мяча. Для успешного отбора мяча необходимы спокойствие и хороший расчет. Очень часто отбор осуществляется в виде перехвата мяча, направленного к противнику. В тех случаях, когда мяч не удалось перехватить, надо атаковать и всячески пытаться отобрать мяч в момент приема, т.е. тогда, когда соперник не контролирует мяч полностью. Если не получилось завладеть мячом и атаковать соперника в момент приема мяча, надо занять удобную позицию перед соперником и дожидаться действий с его стороны, сконцентрировав внимание на мяче. Мяч нужно отбирать напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с противником не получить травмы.

Отбор мяча в подкате. Если в процессе игры нападающему удалось обыграть атакующего его защитника, то последний должен развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката.

Вбрасывание мяча. Мяч, вышедший в процессе игры за пределы поля через боковую линию, должен вбрасываться руками. В момент вбрасывания игроку необходимо занять исходное положение, в котором одна нога находится впереди, другая сзади, перенести вес тела на сзади стоящую ногу; удерживая мяч двумя руками отвести их за голову. В момент замаха обе ноги должны быть согнуты в коленях, стоящая сзади нога поставлена на носок. Мяч необходимо взять таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались. Бросок выполняется за счет разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища и движения рук. Вбрасывание может выполняться из стойки ноги в стороны, а также с разбега.

Техника владения мячом вратаря. Ловля мяча в игре вратарем занимает одно из главных и важных мест в процессе игры. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, ловлю

полувысоких и высоких мячей. Эти виды ловли можно выполнять без падения, в падении, в броске и в прыжке.

При *ловле низких мячей*, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, получает его в положении неглубокого выпада либо стоя на прямых, практически сомкнутых ногах. В тот момент, когда мяч оказывается около вратаря, он выполняет наклон вперед, поднимает мяч руками снизу и уверенной хваткой прижимает к груди. Ладони в момент ловли мяча отводятся вперед, пальцы немного разводятся в стороны. В том случае, если вратарь не успевает подбежать к мячу, проходящему в стороне от него поверху или понизу, он выполняет ловлю мяча в падении. Вратарь выполняет падение за счет энергичного отталкивания ногами, во время которого руки необходимо поднять вверх, ладони повернуть к мячу. Также необходимо обратить внимание на то, что в тот момент, когда происходит со-прикосновение мяча с ладонями, вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и одновременно сгибает ноги, для того чтобы как можно быстрее встать для выполнения последующих действий. Как правило, падение надо выполнять на бок и ловить мяч двумя руками.

Ловля полувысоких мячей. Для того чтобы поймать мяч, который летит на уровне пояса или немного выше, вратарь сгибает корпус и вытягивает вперед руки, согнутые в локтях. В момент соприкосновения рук с мячом вратарь прижимает его к корпусу. Этот способ считается самым простым и надежным при ловле мяча. Мяч, летящий немного выше груди, вратарь ловит ладонями рук, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. После того как мяч касается рук, он прижимается к груди. Мяч, который летит в стороне от вратаря, ловится выставленными в сторону руками, ладони в этот момент повернуты в направлении мяча. В момент, когда мяч касается ладоней, его прижимают к корпусу.

Ловля высоких мячей. Вратарю очень часто доводится ловить мяч, летящий выше головы. В этом случае он выполняет ловлю мяча в прыжке, без прыжка, в броске. Если прыжок выполняется с места, вратарь выполняет отталкивание обеими ногами, одновременно поднимая руки вверх и сосредоточив внимание на мяче. Руки выставлены ладонями вперед, пальцы слегка отведены в стороны, это создает достаточно большую площадь для приема мяча. Руки сгибаются и прижимают мяч к корпусу. Мячи, которые летят далеко в стороне от вратаря, ловят в прыжке в сторону вверх. Для того чтобы поймать такой мяч, вратарю надо оттолкнуться в сторону мяча.

Отбивание мяча. Очень часто может быть единственным возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади. Во всех тех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками практически не предоставляется возможным, надо отбивать его кулаком. Во время выполнения этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад-вверх, а затем быстрым движением вперед наносит удар по мячу, летящему на-встречу. Вратарь должен всегда находиться лицом к мячу и постоянно визуально его контролировать. При отбивании мяча двумя кулаками руки должны быть согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены тыльной частью и повернуты наружу. Удар обоими кулаками выполняется за счет резкого выпрямления рук. Также вратарь может отбивать мяч одной или двумя ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий в сторону от него. Выбивание выполняется в броске или прыжке. Отбивать мяч вратарю лучше туда, откуда не последует повторный удар, к примеру, перевести его через перекладину или за боковую стойку.

Броски мяча. Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском. Пользуются вратари данным способом для того, чтобы быстрее и более точно выполнить передачу мяча партнеру. Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или сбоку. Одним из способов, позволяющих вернуть мяч достаточно точно и по различной траектории своей команде, является *бросок мяча сверху*

Бросок сбоку отличается большой дальностью, но при этом он менее точен, выполняется за счет очень быстрого разгибания ноги и поворота туловища, завершается резким движением прямой руки через сторону вперед.

Выбивание мяча. Вратарь должен уметь выполнять удар по мячу, как правой, так и левой ногой на большое расстояние и максимально точно. При выбивании мяча от ворот выполняют

удар внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после лов-ли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока. Этим ударом можно послать мяч на достаточно большое расстояние.

Тактика игры В современной тактике футбола основным принципом является постоянное перемещение игроков, для того чтобы создать наилучшие условия взятия ворот. Характеризуется игра высокой активностью, коллективностью действий, инициативностью игроков и команд в целом. Индивидуальными и групповыми действиями игроков, правильным использованием тактических средств с учетом задач, возникающих в ходе игры, решаются тактические задачи в игре. Индивидуальные действия игрока основываются на выборе, оценке обстановки и применении различных приемов игры. К индивидуальным тактическим действиям относятся: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча. Групповые тактические действия игроков выполняются при помощи согласованных действий двух и более игроков. В процессе игры происходит постоянная смена атакующих и защитных действий.

Тактика игры в нападении. В нападении основной задачей команды считается создание условий, позволяющих окончить атаку взятием ворот соперника. Для решения данной задачи используются индивидуальные групповые и командные действия.

Индивидуальные действия в нападении. Атакуя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать прав-ильную позицию. Для этого нужно:

- вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции;
- обыграть одного или двух противников;
- предугадать возможности развития игровой ситуации.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов. Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые действия в нападении. Индивидуальными действиями сложно преодолеть организованную оборону соперника. С этой целью используются согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, применяют различные тактические комбинации. Передачи в команде применяются для удержания мяча, быстрого продвижения к воротам соперника, для перевода мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Способы передачи мяча разнообразны. Выбор того или иного способа зависит от складывающейся в игре обстановки. Передачи бывают короткими, средними, длинными, продольными, поперечными и диагональными. Продольные и диагональные передачи используются для быстрого продвижения к воротам соперника и его обыгрывания. Наименее эффективными для развития атакующих действий считаются передачи поперек поля. Передавать мяч возможно низко либо высоко. Низкая передача результативней высокой, потому что, во-первых, переданный этим способом мяч партнеру не обязательно останавливать, во-вторых, такой мяч проще принять на бегу и, в-третьих, низко летящий либо катящийся мяч достигает цели быстрее, нежели высокий. Высокие передачи традиционно используются при необходимости передать мяч на дальнейшее расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить соперник. В игре передачи выполняются на игрока или на свободное место. Когда игрок, принимающий мяч, закрыт, нужно передавать мяч на свободное место партнеру с таковым расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше, нежели соперник. Лидирующими среди эффективных тактических средств атаки считаются передачи в одно касание. Но в игре обстановка складывается время от времени так, что не стоит передавать мяч сразу после того, как он получен. В более сложных комбинациях выполняются передачи мяча со сменой мест, они применяются в тех случаях, когда противник перекрывает партнера. В игре часто используется передача треугольником без смены и со сменой мест.

Командные действия в нападении. В современном футболе командные действия в нападении характеризуются расширением зон действий и круга обязанностей нападающих. Современная тактика атаки основана на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвиганием игрока в зону предполагаемой передачи. Средствами усиления атаки являются:

- перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;
- выход одного из нападающих к свободному центральному защитнику с последующим уводом его на фланги;
- максимальное использование всего поля за счет разнообразных передач мяча.

Тактика игры в защите При выполнении защитных действий основными задачами считаются лишение противника возможности в развитии атаки и предотвращение четкого удара по воротам. В обороне огромное значение имеет своевременная, верная и четкая страховка игроков команды. Перед защитниками стоит задача: нарушая тактические планы соперника, оборонять собственные ворота, а при овладении мячом организовать атаку своей команды. В этой связи у игроков защиты должны быть высоко развиты физические качества, они обязаны в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов, уметь верно закрывать соперника и отбирать мяч.

Индивидуальные действия в защите. К индивидуальным тактическим действиям в защите относятся передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча. Выбор места будет верным, если он позволит защитнику принять участие в борьбе за мяч именно тогда, когда противник еще не принял его. От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности в действиях и активности зависит успех действий защитника.

Групповые действия в защите. Успешно выполнять функции защиты лишь посредством индивидуальных действий нереально. Основными в организации обороны считаются групповые действия защитников. В большинстве команд используется комбинированный метод обороны, в основе которого лежит принцип сочетания персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите. Расстановка игроков и действия команды в защите организуются с учетом конкретной тактической схемы. В современном футболе используются различные принципы организации оборонительных действий, в том числе зонная защита, персональная и смешанная оборона. В основе персональной защиты лежит принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Ее достоинством возможно считать высокую индивидуальную ответственность и постоянное давление на соперника.

2.5.5. Раздел 4. Участие спортивно-массовых мероприятиях. В соревновательной деятельности выделяются следующие виды соревнований:

- учебные игры, в том числе товарищеские матчи;
- контрольные игры (в рамках контрольных испытаний);

2.6. Список литературы.

2.6.1. Для педагогов:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - Москва: Academia, 2017. - 304 с.
2. Голдблатт Д. Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре. - Москва: АСТ, Астрель, 2020. - 496 с.
3. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг). - Москва: Эксмо, 2015. - 432 с.
4. Зайдов А. Секреты здорового образа жизни. - Москва: DrugoeReshenie, 2014. - 216 с.
5. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - Москва: Юнити, 2017. - 288 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей. - Москва: Просвещение, 2013. - 112 с.

7. Пашенко А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие/Под ред. Фридман Т.А. г. Нижний Вартовск: Издательство Нижневартковского государственного университета, 2016. усл. печ. листов 8,9 Тираж 300 экз.

2.6.2. Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. Правила соревнования. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 327 с.
2. Белых В. Правила здорового образа жизни. - Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с., ил. (0+).
3. Как научиться играть в футбол. - Москва: Харвест, 2017. 573 с.
4. Мелентьев Валерий. Футбольные финты, уловки, трюки. - Москва: Спорт, 2018. - 827 с.
5. Оинума С. Уроки волейбола. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.

2.6.3. Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация баскетбола: www.basket.ru

Российский футбольный союз: www.rfs.ru

Всероссийская федерация волейбола: www.volley.ru

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

<http://ru.sport-wiki.org/igrovye-vidy-sporta/>

<https://yandex.ru/turbo/s/muscleoriginal.com/vidy-sportivnyx-igr/>

<https://vilovit.ru/ozdorovlenie/zdorovij-obraz-zhizni-zozh/>