

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **МАОУ "Образовательный центр № 36"**

**РАССМОТРЕНО**

на Педсовете

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Ермакова К.Л.  
б/н  
от «30» 08 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Алексеева О.А.  
Приказ № 197  
от «31» 08 2023 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Школа мяча»**

**1-4 классы**

**на 2022 - 2023 учебный год**

**Составитель: Адамова Лариса Владимировна**

**учитель**

**г. Череповец**

Программа «Школа мяча» включает целевые установки и задачи, основное содержание занятий по базовым спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол) и спортивным играм по выбору (флорбол, гандбол), систему планирования, требования к результатам освоения и процедуру оценки эффективности программы, список литературы.

Программа обеспечивает преемственность начального и основного общего образования в предметной области «физическая культура», единство целей и содержания учебной и внеучебной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Результаты освоения программы представлены в разрезе предметных, метапредметных и личностных достижений.

Материалы программы могут быть использованы для проведения учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями развивающей, оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в организации и проведении физкультурных досугов и массовых спортивных мероприятиях для обучающихся основной школы.

### **Введение**

Дополнительное физкультурное образование как специально организованная система внеучебной деятельности обеспечивает самоопределение, саморазвитие, самореализацию школьников в социокультурной среде; формирования у них общекультурных ценностей и основ здорового стиля жизни; интериоризацию ценностей физической культуры; формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями различной направленности; оптимальный объем двигательной активности.

Спортивные игры, как основной предмет обучения в «Школе мяча», обладают значительным развивающим, оздоровительным и воспитательным потенциалом, так как оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Во-первых, обеспечивается рост показателей физического развития и физической подготовленности, расширение двигательного опыта и фонда жизненно важных двигательных умений и навыков. Во-вторых, командное взаимодействие содействует развитию основных психофизических свойств и коммуникативных умений личности, социальной толерантности; воспитанию уверенности в себе, общественно ценных и личностно значимых нравственных качеств, эмоционально-волевой сферы. В-третьих, в процессе соревновательной и игровой деятельности создаются условия для развития индивидуальности, для самореализации и самосовершенствования; происходит становление общекультурной и российской гражданской идентичности занимающихся как чувства гордости за спортивные достижения и принадлежности к увлекательному и сложному миру спорта.

Дополнительные занятия по спортивным играм в целостном пространстве физического воспитания школьников дают возможность более эффективно использовать физические упражнения для достижения предметных, личностных и метапредметных результатов обучения на ступени основного общего образования.

Рабочая программа «Школа мяча» (далее – Программа) является программой дополнительного образования по физической культуре для обучающихся 5 – 9-х классов общеобразовательной школы и основана на командных спортивно-игровых видах спорта – баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и флорбол.

*Нормативную основу Программы составили:*

- положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» об обеспечении права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности (ст.3, п.1), о проведении дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (ст.28, п.1); о необходимости создания условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом (ст.28, п.3);
- целевые установки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» на увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 80% (раздел IV, п.2), на модернизацию физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях (раздел VII, п.2), на увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время путем реализации дополнительных образовательных программ (раздел VII, п.2);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125 в части реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся по физической культуре и спорту, в т.ч. в рамках школьного спортивного клуба (раздел IV, п.20);
- положения ФГОС основного общего образования о выявлении и развитии способностей обучающихся, в том числе одарённых детей через систему клубов, секций, студий и кружков (раздел 1, п.1.1) и в части результатов освоения основной образовательной программы (предметных, метапредметных, личностных).

*Новизна Программы заключается в том, что при ее разработке учитывалось:*

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени основного общего образования как условие единства учебной и внеучебной деятельности;
- содержание программы «Школа мяча» для младших школьников как условие непрерывности начального и основного дополнительного образования по физической культуре;
- положение программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования посредством их связи с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

*Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них основ*

здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

*Цель Программы* – повышение результативности физического воспитания обучающихся основной школы посредством изучения технико-тактических основ спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, флорбол) и вовлечения в соревновательную деятельность.

*Задачи Программы:*

- приобщать подростков к здоровому образу жизни, формировать интерес и положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности занимающихся в соответствии с возрастными нормами и требованиями ООП ООО к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- расширить культурно-просветительскую и наглядно-агитационную деятельность в области физкультурного образования среди обучающихся;
- формировать доступные навыки технико-тактических действий изучаемых спортивных игр и способы их применения в условиях соревнований;
- решать задачи физической, тактической, теоретической и психологической подготовки занимающихся с учетом результатов первоначального спортивного отбора (дифференциации школьников на группы углубленной специализации в спортивных играх и массовых спортивных групп);
- продолжить развитие двигательных способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение технико-тактических действий в спортивных играх и достижение планируемых спортивных результатов;
- формировать навыки собственно практической деятельности в спорте в массовых спортивных группах (судейская и инструкторская практика, популяризация спортивных игр, волонтерская работа и др.);
- воспитывать культуру спортивного поведения и командного взаимодействия на основе принципа «Fair Play»;
- повышать активность и самостоятельность в физкультурно-спортивной деятельности и приобщать занимающихся к спортивным традициям школы, города, страны.

*Учебный план Программы.*

Программа реализуется в течение 5-и лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут, что составляет 34 академических часа в год и 170 часов за весь период обучения (без учета времени на соревнования и массовые мероприятия). Данный объем учебного времени планируется на три вида осваиваемых спортивных игр, в их числе могут быть как базовые виды (баскетбол, волейбол, футбол), так и виды по выбору (гандбол, флорбол). Программа по базовым видам спортивных игр является логичным продолжением содержания «Школы мяча» уровня начального образования и соответствует учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки. Освоение спортивных игр по выбору начинается с 5 класса и соответствует этапу начальной подготовки с первого года обучения.

Объемы учебного времени на каждый вид изучаемых спортивных игр распределяются приблизительно в равных объемах. При этом допускается вариативность содержания и объема учебного времени на изучение отдельной спортивной игры в зависимости от спортивных традиций школы, физкультурно-

спортивных интересов и предпочтений обучающихся и возможностей материально-технической базы школы.

Основной формой работы являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах (классах), контрольные занятия (тестирование ОФП, СФП и технико-тактических умений), участие в контрольных и официальных городских соревнованиях, массовых спортивных мероприятиях.

Ожидаемые спортивные результаты:

- комплектование команд школьного возраста для участия в городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях по изучаемым спортивным играм;
- расширение аудитории зрителей и повышение уровня популярности спортивных игр среди обучающихся;
- увеличение числа занимающихся спортивными играми в системе массового спорта и спорта высших достижений;
- расширение контингента лиц, осуществляющих кадровое обеспечение непрерывного физкультурного образования – судей, общественных инструкторов, специалистов в области педагогического, научно-методического, медицинского и информационного обеспечения процесса подготовки и т.д.
- высокие спортивные результаты (выполнение разрядных нормативов).

*Планируемые образовательные результаты* освоения Программы.

В результате освоения программы «Школа мяча» обучающиеся будут

*знать:*

- правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми;
- базовые понятия системы спортивной подготовки, спортивную и специальную игровую терминологию;
- правила изучаемых спортивных игр, функции игроков различных амплуа, функции судейских бригад, системы проведения соревнований в командно-игровых видах спорта;
- санитарно-гигиенические и материально-технические требования к организации и проведению спортивных соревнований по спортивным играм различного уровня;

*уметь:*

- характеризовать общие и специальные двигательные способности и различать их между собой;
- выполнять изучаемые технико-тактические элементы баскетбола, волейбола, футбола, гандбола, флорбола;
- играть в баскетбол (стрит-баскет), волейбол (мини-волейбол), футбол (мини-футбол), гандбол, флорбол с соблюдением основных правил игры;
- планировать индивидуальную и общекомандную цель подготовки и участия в соревнованиях, пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное игровое поведение и поведение партнеров по команде (группе), вносить необходимые коррективы в интересах достижения общекомандного результата спортивной подготовки;

- выполнять контрольные нормативы (упражнения) по физической, специальной и технико-тактической подготовке изучаемых спортивных игр, измерять индивидуальные показатели физической подготовки и сравнивать их с нормой;
- осуществлять подготовку мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- осуществлять волонтерскую, инструкторскую и судейские функции на соревнованиях по спортивным играм;

*демонстрировать:*

- готовность использовать изучаемые спортивные игры в самостоятельной физкультурно-оздоровительной, рекреационной и физкультурно-спортивной деятельности;
- постоянный прирост уровня технико-тактического мастерства и показателей развития основных и специальных двигательных качеств;
- навыки коллективного общения и взаимодействия, высокий уровень игровой активности и интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- морально-волевые и нравственные качества, коммуникативные умения, приемы регуляции эмоционального состояния в игровой и соревновательной деятельности;
- навыки самостоятельной организации и проведении подвижных игр и специальных упражнений, подводящих к баскетболу, волейболу, футболу, гандболу и флорболу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности Программа направлена на достижение обучающимися *предметных, метапредметных и личностных результатов.*

*Предметные результаты:*

- определять базовые понятия и термины спортивной подготовки, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять тестовые нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- осуществлять судейство по осваиваемым видам спортивных игр;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью самостоятельно определять и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- освоение способов оценки правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;
- овладение основами самоконтроля (взаимоконтроля), самооценки (взаимооценки), принятия решения и осуществления осознанного выбора в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений создавать обобщения, классифицировать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- овладение навыками организации учебного сотрудничества и коллективной деятельности со сверстниками; умениями работы индивидуально и в группе – находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- развитие психофизических способностей (двигательной памяти, внимания, мышления, речевых коммуникаций и др.).

*Личностные результаты:*

- развитие эмоционально-нравственной, волевой и мотивационной сферы; освоение социальных норм и правил поведения в группах и сообществах;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию, самообразованию, самовоспитанию и физическому самосовершенствованию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Общее распределение учебных часов по разделам Программы*

| <i>№ п/п</i>                       | <i>тема</i>           | <i>кол-во часов за период обучения</i> | <i>кол-во контрольных мероприятий в течение года</i> |
|------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 1                                  | Знания, оценка знаний | 16                                     | в процессе занятий                                   |
| <i>базовые виды спортивных игр</i> |                       |  |  |
| 2                                  | Баскетбол             | 55                                     | 1  |
| 3                                  | Волейбол              | 55                                     | 1  |
| 4                                  | Футбол                | 55                                     | 1  |

*Критерии и показатели эффективности Программы:*

- доля обучающихся, занимающихся по программе «Школа мяча», от общей численности обучающихся в 5 – 9 классах в %;
- количество обучающихся, демонстрирующих уровень общей физической подготовленности не ниже среднего, не менее 80% от числа занимающихся в «Школе мяча»;
- количество обучающихся, освоивших предусмотренные Программой теоретико-методические знания и технико-тактические действия изучаемых спортивных игр на уровне не ниже среднего, не менее 80% от числа занимающихся в «Школе мяча»;
- количество обучающихся, приступивших (продолживших с начальной школы) к систематическим занятиям спортом на ступени основного общего образования, не менее 50% от общего числа занимающихся в «Школе мяча».

*Методы контроля* результативности освоения Программы:

- 1) педагогическое наблюдение за развитием личности занимающихся;
- 2) беседы и устные опросы для оценки знаниевого компонента обучения;
- 3) тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности;
- 4) контрольные упражнения для оценки уровня освоения технико-тактических элементов изучаемых спортивных игр;

*Учебно-методическое обеспечение* Программы:

- примерная рабочая программа;
- учебно-методические материалы (методические разработки и методические рекомендации, рекомендуемые источники информации);
- контрольно-измерительные материалы и таблицы стандартов физической подготовленности.

*Материально-техническое обеспечение* Программы:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные;
- корзины и сетки для переноса мячей;
- стойки и сетка волейбольные, футбольные ворота (для мини-футбола), баскетбольные щиты и корзины.
- площадки/поле для игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- в качестве дополнительного инвентаря рекомендованы: мячи набивные (1-2 кг), скакалки, гантели (до 1 кг); обручи;
- учебно-практическое оборудование (в соответствии с паспортом кабинета спортивного зала).

## **II. Планирование деятельности «Школы мяча»**

*Распределение учебных часов по разделам Программы по годам обучения*

| Тема            | класс / кол-во часов |    |    |    |    | Итого |
|-----------------|----------------------|----|----|----|----|-------|
|                 | 5                    | 6  | 7  | 8  | 9  |       |
| Баскетбол       | 11                   | 11 | 11 | 11 | 11 | 55    |
| Волейбол        | 11                   | 11 | 11 | 11 | 11 | 55    |
| Футбол*         | 11                   | 11 | 11 | 11 | 11 | 55    |
| Тестирование ** | 1                    | 1  | 1  | 1  | 1  | 5     |
| Итого часов:    | 34                   | 34 | 34 | 34 | 34 | 170   |

*Примечание\*\*:*

- оценка уровня освоения техники спортивных игр проводится на последнем занятии по каждому разделу Программы ежегодно;

- педагогическое наблюдение за уровнем сформированности УУД и личностным развитием обучающихся ведется постоянно

### **III. Содержание деятельности «Школы мяча»**

#### **3.1. Содержание деятельности по разделу «Баскетбол»**

##### **5-6 класс**

###### *I. Основы знаний*

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности контактного взаимодействия на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

###### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30-60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4x10 м, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку, с поворотом на 180°, высокодальние прыжки, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений одной и двумя руками, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением (гантели 1 кг) для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

###### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с

элементами баскетбола. Эстафеты с направленным развитием общих и специальных физических способностей. Учебная игра по упрощённым правилам.

## **7-8 класс**

### *I. Основы знаний*

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные способности и основы методики их развития. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства (функции и жесты судьи по баскетболу).

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Бег на различные дистанции, ускорения, повторно-переменный бег 50-150 м, кросс до 2000 м, челночный бег 6х10 м, шестиминутный бег, бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2 кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей с отягощением и в сопротивлении, подтягивание на перекладине сериями, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, «добивание» мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

## **9 класс**

### *I. Основы знаний*

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий игры в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Старты из различных исходных положений, ускорения 50-60 м, повторный переменный бег на отрезках 100-200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10х 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных

исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гириями, штангой.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуютскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, «добивание» мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

## **3.2. Содержание деятельности по разделу «Волейбол»**

### **5 класс**

#### *I. Основы знаний*

Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила подачи. Правила игры (замены игроков, формирование команд и выбор капитана, розыгрыш мяча, приветствие соперника до и после игры, взаимодействие/общение с судьей).

#### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с предметами (скакалки, гантели до 1 кг, гимнастические палки, мячи) и без предметов, на месте и в движении. Силовые упражнения с отягощениями (гантели 1 кг, пояса и т.п.), Плиометрические упражнения: приседания с гантелями в обеих руках, прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, прфжки на двух ногах в стороны. Челночный бег. Подвижная игра «Летучий мяч», встречные эстафеты с мячом, эстафеты и игровые задания с мячом с направленным воздействием на развитие физических способностей.

#### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Перемещения: ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения, сочетание различных способов перемещения, сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, ловлей и бросками набивных мячей, с различными движениями рук. Передача сверху двумя руками: на месте многократные передачи мяча над собой на 1,5 и 2,5 м, с различными заданиями между передачами (хлопки, приседания, прыжки, визуальный контроль и т.п.); передачи вперед-вверх и над собой в ходьбе (вперед/назад спиной, боком); многократные передачи мяча в стену с расстояния на менее 2,5-3 м, с поочередной сменой высоты передачи; чередование передач в стену и над собой.

Нападающий удар: удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены; в парах с собственного подбрасывания; с передачи партнера. Поддачи: подброс мяча вертикально вверх на высоту 60–80 см с падением мяча на пол; ударное движение - сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой/правой руки; верхняя прямая подача в парах, через сетку на расстоянии 6 метров. Прием мяча: многократное отбивание мяча снизу у стены; прием мяча с набрасывания партнера с постепенным увеличением расстояния с 2-3 м до 10-15 м; прием мяча снизу, отскочившего от пола после собственного подброса вперед-вверх и ускорения; прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки на высоту не менее 1,5-2 м. Блокирование: прыжки у сетки с имитацией одиночного блокирования на месте; то же с одного шага влево/вправо.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи, приема подачи; выбор способа приема мяча – сверху или снизу.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче; взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передаче, и наоборот.

Командные тактические действия: игра со второй передачи - прием подачи в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 (2).

Игра в мини-волейбол, волейбол, допуская подачу с площадки.

## **6 класс**

### *I. Основы знаний*

Техника безопасности на занятиях волейболом. Функции (амплуа) игроков: амплуа связующего игрока и его роль в организации атакующих действий команды.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов, в движении и на месте.

Бег с изменением направления, ускорения из различных исходных положений по зонам волейбольной площадки. Броски и ловля набивных мячей (мальчики – 2 кг, девочки – 1 кг) от груди и из-за головы двумя руками, выполняя перемещения различными способами. Прыжки на одной/двух ногах с отягощениями (гантели 1 кг в каждой руке, пояс и т.п.) на месте и в движении. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно двумя руками и попеременно правой/левой рукой. Броски теннисного мяча через сетку в пол с разбега в один, два и три шага. Упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды.

Игровые упражнения и эстафеты с направленным воздействием на быстроту двигательной реакции, скоростно-силовые и координационные способности.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Разминка с мячом в парах и в тройках на месте и в движении. Игра в волейбол. Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания; перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей.

Передачи сверху двумя руками: многократная передача мяча в парах на расстоянии 5–6 м; то же по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой, в установленной последовательности; с подброса мяча партнером с расстояния 5-6 м две последовательные передачи - над собой, следующая партнеру; с подброса мяча партнером вправо/влево и перед собой передача обратно точно партнеру после выбора направления и быстрого выхода под мяч; в паре (расстояние 7-8 м) многократные непрерывные передачи двух мячей по высокой траектории; передача над собой, стоя спиной к партнеру, поворот на 180° с последующей передачей вперед-вверх на партнера, который сразу же возвращает мяч обратно; из зоны №3 передача вдоль сетки в зоны 2 и 4 на нападающий удар (пас). Прием мяча: в парах на расстоянии 6-7 м (один спиной у сетки) многократные отбивания мяча с набрасывания партнера; то же, но с верхней передачи партнера; то же, но с удара.

Нападающие удары: обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега в один, два, три шага; броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; нападающий удар в парах с передачи партнера; прямой нападающий удар из зон 2 (4) с передачи партнера из зоны 3; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Блокирование: имитация блока с разбегом от линии нападения; прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока; имитация блока в зонах 2, 3 и 4 после перемещения вдоль сетки скрестным шагом; одиночное блокирование резиновых мячей в зонах 2, 3 и 4: блокирование ударов по мячу в держателе.

Подачи: многократные подачи из-за лицевой линии в пределы площадки; в правую, левую половины площадки; в дальнюю, ближнюю части площадки; соревнования на большее количество выполненных правильно подач.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача верхняя прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – снизу/сверху двумя руками, нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче, при приеме подачи, нападающего удара внутри линий нападения и защиты.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Двусторонняя игра с заменами.

## **7 класс**

### *I. Основы знаний*

Предупреждение травматизма при выполнении нападающих ударов и блокирования. Правила игры: зоны/линии защиты и нападения. Значение технико-тактической подготовки спортсмена. Игровые амплуа: амплуа нападающих игроков первого и второго темпа.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов. Ходьба, бег с различными заданиями на носках, пятках, на внешнем/внутреннем своде стопы, с захлестыванием голени, с остановками и изменением направления движения по зрительному сигналу; ускорения на коротких отрезках. Акробатические упражнения; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку – 20-30 м); по принципу челночного бега перемещения приставными шагами с набивным мячом в руках (2-3 кг). Прыжки с поворотами на 360° и 180° градусов; многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте; прыжки на двух из приседа через препятствие (бечевка, резина на высоте 0,5 м); прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения. Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке/полу. Броски набивных мячей (2-3 кг) из разных положений и на различные расстояния.

Подвижные игры «Летучий мяч», «Два мяча через сетку» (по правилам пионербола двумя мячами).

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками: в парах - многократные передачи через сетку с установкой на точность с увеличением/уменьшением расстояния; на передача над собой на высоту 3-4 м, следующая в прыжке партнеру (расстояние 5-6 м); в тройке в зонах 2,4 и 6 – из зоны 6 передача сверху в зону 2, далее высокая передача вдоль сетки в зону 4 на нападающий удар; передача из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; передача сверху в прыжке с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Прием мяча: с поочередного подбрасывания мяча двумя игроками от сетки многократный прием мяча к сетке игроком 6-й зоны после перемещение вправо/влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке; игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом учащимся 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону

(направление паса определяет преподаватель); прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3; прием отскочившего от сетки мяча.

Нападающий удар: многократные удары с обеих сторон сетки с передачи пасующего после разбега в два, три шага; прямой нападающий удар с разбега в три шага из зоны 2 и 4 с высокой передачи (1,5–2 м); удар прямой сильнейшей/слабейшей рукой из зон 4,3 и 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки. Блокирование: в паре через сетку первый игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками через сетку влево/вправо, вперед, второй игрок блокирует, выпрыгивая и закрывая ход движения мяча; блокирование в зоне 2 (3, 4) поочередных нападающих ударов по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Подачи: в правую/левую, дальнюю/ближнюю половины площадки; на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на силу.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман».

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при второй передаче, взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Двусторонняя игра полными и уменьшенными составами (5x5, 4x4, 3x3).

## **8 класс**

### *I. Основы знаний*

Предупреждение травматизма при выполнении индивидуальных и групповых технических элементов волейбола в прыжке. Контроль нагрузки по показателю ЧСС. Значение игровой подготовки спортсмена. Правила игры: системы игры «углом» вперед, «углом» назад. Игровые амплуа: амплуа либеро и правила его выхода на площадку.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, баскетбольными и набивными мячами (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг). Бег 5x6 м, 10x6 м, 92 м с изменением направления к 6 точкам волейбольной площадки («елочка»)

Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке через сетку (серийно); броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы в прыжке на дальность, через волейбольную сетку на точность; метание теннисного мяча правой/левой рукой в цель на стене (высота 1,5-2 м, расстояние – 8-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; с собственного подбрасывания отбивание баскетбольного мяча в прыжке двумя ладонями в стену в высшей точке взлета; то же спиной к стене, по сигналу поворот на 180° и отбивание мяча в прыжке с набрасывания партнера.

Серийные прыжки через препятствия (8-10 препятствий) высотой 0,6-0,7 м; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом/спиной и боком вперед; то же с отягощением; спрыгивания с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх, вверх с поворотом. Упражнения на развитие силы

мышц плечевого пояса с гантелями (1-2 кг); упражнения с удержанием веса собственного тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.); наклоны с отягощением в стороны и вперед. Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры.

Передачи мяча сверху двумя руками: передача из глубины площадки после перемещения – передачи из зон 1,6 и 5 после перемещений к сетке игрокам в зоны 2,3 и 4; передача вдоль сетки - группы по три человека в 1-й и 5-й зонах на каждой стороне площадки, выход из 5-й зоны и передача вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещение в конец противоположной колонны учащихся, а игрок 1-й зоны перемещается аналогично навстречу; передача назад за голову в тройках на одной линии (на расстоянии 2-3 м друг от друга), крайний выполняет передачу среднему, он передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову; у сетки из зоны №2 передача (пас) в прыжке вдоль сетки в зоны 3 и 4 на нападающий удар; у сетки многократные передачи на различное расстояние (короткие, средние, длинные) и различные по высоте (низкие, средние, высокие); сочетания передач из глубины площадки, стоя лицом/спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками; имитация замахов и передача в прыжке в зону нападения.

Прием мяча: прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3, в зонах 6, 5, 1 у линии нападения в зону 2 и первая передача в зоны 3, 4; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Нападающий удар: из исходного положения в зонах №4,2 нападающий удар с передачи связующего в зоны №1,6,5; нападающий удар с заниженной, короткой передачи, со второй линии, с переводом, с передачи за голову из зон №2,4; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; с отскоком от блока.

Блокирование: броски резиновых мячей из зон 3,4,2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с площадки; то же, но нападающие удары выполняются с собственного подбрасывания; то же, но блокирующих двое, трое, вначале они на подставке, затем на площадке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах №4,2,3).

Подачи: многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при максимуме усилий и минимуме ошибок; подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности и отсутствии ошибок; в парах – подача верхняя прямая и прием мяча (на расстоянии 8–10 м); то же через сетку.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку, места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой; выбор способа перемещения и приема подачи и нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при второй передаче, игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара; игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара; расположение игроков при приеме различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 2.

Встречные эстафеты с техническими элементами волейбола. Двусторонняя игра в полном и уменьшенном составе (5x5, 4x4, 3x3). Участие в соревнованиях.

## **9 класс**

### *I. Основы знаний*

Предупреждение травматизма при выполнении технических элементов волейбола в падении. Научно-практические основы становления волейбольной команды как коллектива, психологии спортивной команды, взаимодействия по линии «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – тренер». Самоконтроль нагрузки по ЧСС.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Перемещения: лицом/спиной, с ускорениями и остановками, по линиям и зонам площадки, приставными шагами вдоль сетки с прыжками. Гимнастические и акробатические упражнения, комплексы ОРУ со скакалкой, гантелями, гимнастическими палками.

Упражнения с отягощениями: масса отягощения в % от массы тела – 80% при приседаниях, 40% при выпрыгивании, 30% при выпрыгивании из приседа; упражнения с эспандером; верхняя передача набивных мячей (0,5-1 кг); многократные броски набивного мяча (2-3 кг) от груди, из-за головы двумя руками, броски гандбольного мяча через сетку одной рукой из-за головы.

Прыжки-многоскоки у щита/стены с касанием ладонями на максимальной для игрока высоте; прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения; прыжки с поворотами на 360° и 180°; напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Перемещения: перемещения различными способами, перемещения с резкой сменой направления движения, с имитацией технических приемов игры.

Передачи мяча сверху двумя руками: в парах - передачи назад за голову, из зоны 1 в зону 4, из зоны 5 в зону 2, над собой (высота 1-1,5 м), поворот на 180° и передача, стоя спиной к партнеру; в кругу, два-три водящих в центре - передачи водящим в движении приставными шагами по кругу; передачи лицом и спиной на точность по направлению в обручи (кольца) на сетке, на стойке, мишени на тренировочной стенке, на площадке - с собственного подбрасывания и с передачи партнеров (расстояние между партнером и передающим, передающим и мишенью постепенно увеличивается); передачи на точность в мишень на стене, стоя на месте, лицом и спиной по направлению движения мяча (изменяются расстояние и высота), во время перемещения, после остановки и поворота, комбинации из данных заданий в опорном положении и в прыжке; передачи с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой), в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону.

Прием мяча: по одному игроку в зонах 1,6,5 на двух сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на местах подачи с мячами в руках - первая серия: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия: в зону 2, третья серия: в зону 4; после каждой серии приемов (4 - 6 попыток) смена: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1; для ориентира и определения качества приема у сетки находится «связующий», который стремится выполнить вторую передачу.

По одному игроку в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на месте подачи с каждой стороны - подачи поочередно в каждую зону приема; после 4 - 6 приемов происходит смена.

Нападающие удары: нападающий удар в зоны 1,6,5 площадки соперника с передачи связующего из исходного положения в зонах 4 и 2; с заниженной, короткой передачи; со второй линии; скидка одной рукой.

Блокирование: одиночное (затем двойное, тройное) на подставке (затем на площадке в прыжке) нападающих ударов первым/вторым темпом, с задней линии при имитации у сетки, с переводом; сочетание способов блокирования: с высоких передач - групповое, с низких – одиночное.

Поддачи: многократные поддачи в прыжке, на точность (в указанные зоны), силовые; соревнования на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.

Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающего удара; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены.

Групповые тактические действия: взаимодействие - игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими; игроков передней линии при групповом блокировании; игроков зон 6,5,1 с игроками зоны 3 при приеме подач и нападающих ударов; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 4.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроков передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; первая передача для нападающего удара при переходе мяча через сетку без удара; защитные действия «углом» вперед/назад.

Подвижная игра «Два мяча через сетку» и эстафеты с техническими элементами волейбола.

Соревнования по технико-тактической подготовке: по отдельным приемам игры – передачи, поддачи, нападающие удары на точность; на переключение приемов игры и тактических действий – передачи в стену стоя и сидя, передачи в стену стоя лицом/спиной к ней; нападающий удар с собственного подбрасывания в заданную зону – блокирование. Двусторонние игры полными и неполными составами (5x5, 4x4, 3x3). Участие в соревнованиях различного уровня.

### **3.3. Содержание деятельности по разделу «Футбол»**

#### **5-6 класс**

##### *I. Основы знаний*

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Спортивные биографии лучших российских футболистов.

Связь уровня подготовленности и успешности соревновательной деятельности, психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Система и стиль игры, понятия о стратегии и тактике игры, тактический план игры, борьба за инициативу. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

##### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, скакалкой, малым мячом.

Бег различными способами с изменением направления, с поворотами, ускорениями, с низкого старта на 60-100 м, с имитацией передачи и удара, прорыв; «челночный бег» на 5, 6 и 10 м лицом и спиной вперед, приставными шагами с набивными мячами (гантелями) в руках (2 кг).

Кроссы до 1000 м, 6-минутный непрерывный бег.

Прыжки через планку с прямого разбега; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с имитацией удара головой и ногами; на одной и двух ногах с продвижением с отягощением (пояс, гантели).

Гимнастические упражнения: перекаты и кувырки вперед, назад; длинные кувырки; упражнения на гимнастической стенке; лазанье по канату; акробатические упражнения; упражнения на растягивание.

Метание набивного мяча 1-2 кг, сидя и стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой; вбрасывания набивного мяча на дальность.

Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх, с прыжком, с отягощением.

Бег с «тенью» с мячом и без мяча; рывки на 5-10 м из различных исходных положений; обводка препятствий на скорость, жонглирование мячом правой и левой ногой; удары по мячу на силу и на дальность в стенку, ворота.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх и удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке после кувырка в движении.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Передача мяча внутренней стороной стопы; остановка внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; ведение внешней и средней частями подъема, носком.

Удары по воротам внутренней, средней, внешней частями подъема стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары носком и пяткой. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Технические действия вратаря: прием мяча при игре в воротах; ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей; ловля мяча на месте и в движении в прыжке с падением и без падения; отбивание мяча кулаком на выходе в прыжке и без прыжка; отбивание и перевод мяча, летящего на средней высоте; вбрасывание мяча при организации атакующих действий – ввод мяча рукой броском сбоку, ввод мяча броском из-за головы сверху, ввод мяча ударом ногой.

Технические комбинации в парах с выполнением дриблинга и обманных действий, в быстром темпе. Обманные действия (финты): уход выпадам и переносом ноги через мяч, остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Индивидуальные действия в нападении: использование различных способов ударов по мячу; выбор способов остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; выбор способа и направления ведения; применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия в защите: противодействие получению соперником мяча - «закрывание», выбор действия для перехвата и отбора мяча.

Подвижные игры и футбольные эстафеты с мячом, встречные эстафеты с передачей, остановкой и ведением мяча. Игра 2х2 в разметке 20 х 20м; игра 2х2 в центральном круге; игра 3х3 с технико-

тактическими заданиями; игра 4x4 – с технико-тактическими заданиями между штрафной и средней линией; игра в полном составе.

## **7 класс**

### *I. Основы знаний*

Единая спортивная классификация и ее значение, разрядные нормы и требования к их присвоению в футболе. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; значение правильного режима для юного спортсмена; гигиенические требования к местам занятий по футболу. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с предметами. Ходьба и бег на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; бег «змейкой» между стойками, передвигающимися партнерами; обводка препятствий (на скорость); переменный бег - 15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно, то же с ведением мяча. Кроссы до 2000 м, 6-минутный непрерывный бег.

Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, головой, бедром; ведение мяча головой.

Задания для вратарей: рывки (на 5-15 м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча;

ловля теннисного (малого) мяча; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Успей догнать» и т.д.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Ведение мяча с обводкой стоек, обманными движениями; передачи мяча внешней стороной стопы, прием мяча с уступающим движением.

Совершенствование техники удара по мячу средней частью подъема с места по неподвижному мячу, с разбега по дуге, средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние, удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Организация игры при угловых и штрафных ударах. Выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу и рук с воздуха на точность. Тактические действия игрока без мяча – своевременное открывание. Техничко-тактические комбинации; технико-тактические действия при игре в малых составах (2x2, 3x2).

Групповые тактические действия в нападении: точное и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на удар; короткой или средней передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; комбинации при стандартных положениях - в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Групповые тактические действия в защите: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактические действия вратаря: выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, в полном составе. Игра в футбол с увеличением игрового времени.

## **8 класс**

### *I. Основы знаний*

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста. Меры предупреждения переутомления у спортсменов, значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Правила безопасного выполнения упражнений с отягощениями, в сопротивлении, в единоборстве.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Гимнастические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Силовые упражнения: перебрасывания набивного мяча (2 кг) с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения с сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, толчки плечом партнера, борьба за мяч; игры с элементами сопротивления; удары по мячу ногой и головой на дальность и силу в тренировочную стенку, ворота.

Кроссы до 3000 м, 12-минутный непрерывный бег; бег с наступанием одной ногой на гимнастические скамейки, когда одна нога попадает на скамейку, другая между ними («хромающий бег»).

Тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки на двух ногах, на левой и на правой ноге с подтягиванием коленей к груди; выпрыгивание вверх, поочередно отталкиваясь от гимнастической скамейки правой и левой ногой.

Выполнение элементов техники в быстром темпе; «челночный бег» 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м; спрыгивание (высота 40-50 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м; прыжки с разбега толчком одной/двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Контроль нагрузки по показателю ЧСС.

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Ведение мяча с обводкой, финтами, передачами и ударами по воротам различными способами. Технические комбинации. Закрепление тактических действий без мяча: «открытие», «отвлечение соперника», «создание численного преимущества».

Комбинации при стандартных положениях – при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловом и штрафном ударе, при свободном ударе от ворот. Комбинации в парах – «в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинации в тройках – «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Индивидуальные тактические действия защитника: персональная защита, действия в зоне, опека, единоборства, борьба в воздухе, страховка партнера и вратаря, противодействие передачам и ударам соперника, включение в атаку.

Групповые тактические действия в защите: правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Индивидуальные тактические действия нападающего: выбор активной позиции вблизи ворот соперника, скоростной индивидуальный маневр на фланге, «прострел» мяча в штрафную площадь, взаимодействие с партнерами по атаке.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки - использование передач на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Действия игрока средней линии: организация перехода от обороны к атаке, обеспечение команде длительного владения мячом, препятствие ответной атаке соперника, контроль середины поля и ближайших соперников, страховка и взаимодействие с партнерами. Игра в футбол.

## **9 класс**

### *I. Основы знаний*

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Проявление морально-волевых качеств и положительных черт характера игрока. Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Комплексы ОРУ с малыми и набивными мячами.

Гимнастические упражнения; силовые упражнения на фитболах; прыжковые упражнения – многоскоки, тройной прыжок, в высоту с разбега.

Специальные упражнения: стартовые рывки к мячу в соревновании с партнером за овладение мячом; бег с «тенью» с мячом; прыжки на двух ногах через препятствия, с продвижением вперед, в стороны, по ступенькам; жонглирование мячом ногами и головой; игра 3х1, 3х2, 4х2 в одно касание.

Упражнения для вратарей: ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон; серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, с отягощением; ловля теннисного мяча.

Двусторонние игры, направленные на развитие различных видов выносливости (силовой, скоростной, координационной).

### *III. Техничко-тактическая подготовка*

Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления; передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы в движении; остановки внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад, остановки грудью летящего мяча с переводом; ударов правой/левой ногой по летящему мячу.

Комбинации из элементов техники. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в атаке и обороне: игра в малых составах 1x1, 2x2 с нейтральным игроком.

Командная тактика защиты: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, правильного выбора позиции при страховке и организации противодействия атакующим комбинациям соперника; организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.

Командная тактика нападения: маневрирование на поле - «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключение из глубины обороны; организация постепенного и быстрого нападения по избранной тактической схеме; взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Специализированные упражнения «квадраты» с установкой на длительное удержание мяча путем его передач и перемещений игроков в пределах квадратной или прямоугольной площадки различных размеров.

Двусторонние игры, направленные на совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий, совершенствование технического мастерства. Участие в соревнованиях школьного и городского уровня, в соревнованиях школьных спортивных клубов.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР: Методическое пособие. - М., 2013.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. -112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.
6. Костяев В.А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ: Учеб. пособие. - Архангельск: ПГУ им. М. В. Ломоносова, 2005.
7. Костяев В.А. История развития флорбола // Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта». - Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Гандбол». ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района Санкт-Петербурга – СПб., 2013.
10. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень). – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
11. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. - М.: Просвещение, 2011. – 455 с. - (Стандарты второго поколения).
12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
13. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. - М., 2011.
14. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
15. Флорбол. Правила соревнований: учебно-методическое пособие /Под ред. В.А. Костяева. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2003.

#### **Интернет-ресурсы:**

URL:<https://infourok.ru/metodika-obucheniya-taktike-napadeniya-v-voleybole-1133612.html>

URL:<http://www.methods-rgrtu.ru/index.php/methods3000-3199/338-3194>

URL:<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

URL:<http://obg-fizkultura.ru/spetsialnyie-uprazhneniya-v-obuchenii-tehnike-basketbola.html>

URL:<http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html>

URL:[http://fizra137.narod.ru/archives/obuchenie\\_elementam\\_futbola.pdf](http://fizra137.narod.ru/archives/obuchenie_elementam_futbola.pdf)

URL:<http://www.sportfile.ru/voleybol/info/sovershenstvovanie-tehniki/>

URL:<http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>

URL:<http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>

URL:<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

URL:[http://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie\\_prijomy\\_i\\_ikh\\_osobennosti\\_kharakternye\\_dlja\\_florbola/0-80](http://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie_prijomy_i_ikh_osobennosti_kharakternye_dlja_florbola/0-80)

URL:<http://floorball-klyushki.ru/taktika-florbola-1>

