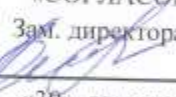




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа – интернат имени Героя РФ А.Н. Рожкова»  
с.п. Мулино Володарский муниципальный район Нижегородская область

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
педагогов дополнительного образования  
«30» августа 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
  
М.А. Антипова  
«30» августа 2016 г.

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ КШИ  
Документ № С.В. Мельников  
  
«31» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Спортивные игры»  
9,10,11 класс**

## Содержание

1. Пояснительная записка	-	2
2. Содержание изучаемого курса	-	5
- волейбол	-	5
- баскетбол	-	8
- мини-футбол	-	10
3. Методическое обеспечение программы	-	12
4. Учебно-тематический план	-	14
- волейбол	-	14
- баскетбол	-	22
- мини-футбол	-	29
5. Список литературы	-	35

## Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации занятий с подростками в системе спортивных кружков по наиболее популярным в нашей стране командным видам спорта – футболу, волейболу и баскетболу. Программа направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в играх и организации самостоятельных занятий.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в необходимости отвлечения подростков от вредных привычек (курения, наркозависимости, токсикомании, алкоголизма) и бесполезного времяпровождения (компьютерные игры, общение в социальных сетях, просмотр сериалов).

В ходе изучения данной программы по командным видам спорта учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Игры направлены на сплочение кадетских коллективов, развитие у кадет чувства товарищества и взаимопомощи.

Программа рассчитана для дополнительного образования учащихся 9-11 классов кадетской школы-интерната.

Широкое применение вышеперечисленных видов спорта в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью этих игр для любого возраста;
- возможностью их использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортс-менов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

**Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, Техничко-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преимственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

#### **Цель программы:**

- формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; закрепление навыков управления своими эмоциями.

#### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- содействие гармоничному физическому развитию;
  
- воспитывать высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость);
- воспитывать веру в свои силы, конечную победу над сильным противником, несмотря на возможные временные неудачи;
- развитие необходимых физических качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- повышать скоростные качества и общую выносливость кадет;
- совершенствовать координацию движений кадет, ловкость, умение владеть своим телом;
- обучить основным приемам игры в мини-футбол, волейбол и баскетбол, сформировать начальные навыки судейства;
- предупреждать спортивные травмы.

Курс данной программы рассчитан на 3 учебных года (всего - 612 часов, 204 часа в год).

На проведение спортивных кружков предусмотрено 6 учебных часов в неделю по 40 минут (ежедневно, кроме воскресенья).

Занятия по кружкам проводятся на стадионе, спортивном городке, волейбольных и баскетбольных площадках, в холодное время года – в спортивном зале.

**Формы проведения занятий:**

- проведение тренировок по разучиванию технических и тактических приемов;
- проведение игр между отделениями (взводами);
- участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольные, поселковые, районные);
- участие в праздниках физической культуры и Днях здоровья;
- проведение игр на природе (свежем воздухе).

**Ожидаемые результаты обучения:**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями техники и тактики игр, знать правила игр, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, баскетболом и волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Баскетбол, футбол и волейбол – командные виды спорта. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

## Содержание программы

### ВОЛЕЙБОЛ

**Волейбол** — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел – в конце научился. Надо добиваться, чтобы учащиеся вначале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Так постепенно у ребенка пробуждается интерес к волейболу.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Реализация программных целей осуществляется через физическую, техническую и тактическую подготовку, в ходе которых используются нижеперечисленные методы.

#### **Общefизическая подготовка. Методы и приемы обучения:**

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

##### 1. Метод словесного описания упражнений.

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

##### 2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

### 3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

### 4. Метод расчлененного разучивания.

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

### 5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногами, а головой).

### 6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества, например настольный теннис (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

### 7. Соревновательный метод.

Выполнение тактических комбинаций с предельной быстротой в условиях соревнований.

## **Техническая подготовка.**

### 1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

- а) Личный показ тренера-преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
- б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

### 2. Изучение приема в упрощенных условиях.

#### а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

#### б) Метод обучения по частям.



Технический прием разделен на составные части, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема ( сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

### Тактическая подготовка.

В процессе тактической подготовки применяются те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяются метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многочисленные переключения в сжатых временных рамках по сигналу.

## БАСКЕТБОЛ

**Баскетбол** - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. В основе игры лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. При этом применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

### **Общefизическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса (движения руками – сгибания, разгибания, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки на месте.

Упражнения для мышц шеи и спины. Наклоны, вращение и повороты головы, наклоны туловища. Стойка на лопатках и на руках.

Упражнения с предметами: со скакалкой, набивными мячами, булавами, гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатика. Перекаты, кувырки, перевороты.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кроссы. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места. Метание мячей и гранаты на дальность.

Подвижные игры. «Охотники и утки». «Гонка мяча». «Мяч ловцу». Пионербол. «Перестрелка». Различные баскетбольные эстафеты. Ручной мяч, волейбол.

Лыжный спорт как дополнительный вид спорта.

Специальные упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости – бег, эстафеты, прыжки в высоту.

Упражнения для развития прыгучести (напрыгивания и перепрыгивания, прыжки толчком одной ногой с места, прыжки через скакалку).

Упражнения для развития ориентировки (передачи мяча в движении в различных направлениях и на различные расстояния). Упражнения для развития силы (упражнения с гантелями, набивными мячами, штангой).

### **Техническая подготовка**

Включает технику нападения и технику защиты.

#### **Техника нападения**

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

##### Без мяча:

- перемещения различными способами (ходьба, бег);
- прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

##### С мячом:

- бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);

- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

### **Техника защиты**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

*Техника передвижений включает:*

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча);
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом);
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления);
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

*Техника овладения мячом и противодействия включает:*

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока);
- защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

## **МИНИ-ФУТБОЛ**

Мини-футбол – игра коллективная, требующая от каждого игрока подчинения своего действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов.

В тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему.

Основные навыки игры в футбол:

1. Перемещения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
2. Удары по мячу ногами. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и

пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

3. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пас-сивным и активным сопротивлением.

4. Остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром или лбом. Остановка изученными способами мячей, летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

5. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

6. Обманные движения. Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропусканьем мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропусканьем мяча».

7. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. Игра вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### Действия в нападении:

1. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча».

3. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схеме и составу команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

Действия в защите:

1. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».

3. Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схеме и составу команды. Организация обороны при атаке противника через центр и фланги.

4. Игра вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

5. Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала.

#### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Отличительной особенностью преподавания спортивных игр является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе проведения занятий по спортивным играм на всех этапах используются общие дидактические методы:

- словесные - с помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания;

- наглядные - у обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

- практические - метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.  
- игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);  
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята обучающимся и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, обучающийся является активным субъектом. Выдвигая перед подростком определенную задачу, тренер ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях обучающийся раскрывается как личность.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для проведения занятий в секции имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Волейбольная площадка – 3 ед.

2. Стадион с беговыми дорожками и футбольным полем – 1 ед.
3. Баскетбольная площадка – 3 ед.
4. Спортивный зал для игры в мини-футбол – 1 ед.
5. Футбольные мячи – 10 шт.
6. Баскетбольные мячи - 10 шт.
7. Волейбольные мячи – 10 шт.



## Учебно-тематический план

### Волейбол

Разделы подготовки и количество часов	Содержание занятий
<b>9 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть 2 часа.</b>
	Техника безопасного поведения при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. История возникновения волейбола. Дальнейшее развитие волейбола в XIX-XXвв. Волейбол в нашей стране.
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 2. Стойки и перемещения - 4 часа.</b>
	1. Стойка волейболиста, её применение. 2. Перемещения волейболиста. Перемещения приставным шагом, двойным шагом, рывком к мячу, прыжками; эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.
	<b>Тема 3. Передачи мяча, техника паса – 14 часов.</b>
	1. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении). Обучение передачи. 2. Передачи мяча над собой на месте, в движении, с изменением высоты полёта мяча. 3. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. 4. Передачи в тройках. Расположение игроков в треугольнике. 5. Передачи мяча в парах через сетку. 6. Передачи мяча на точность. 7. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой».
	<b>Тема 4. Подачи - 14 часов.</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нижняя прямая подача мяча. Техника исполнения.</li> <li>2. подача в стену с расстояния 6-9м.</li> <li>3. Поддачи через сетку с расстояния 3,6.9м от сетки.</li> <li>4. Поддачи в правую и левую половины площадки.</li> <li>5. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.</li> <li>6. Поддачи на точность последовательно в зоны 1,6.5,4,2.</li> <li>7. Поддачи на партнера, располагающегося в различных точках площадки.</li> <li>8. Поддачи между партнерами, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1м друг от друга.</li> <li>9. Соревнование на большее количество подач подряд без ошибок в заданный участок.</li> </ol>
	<p><b>Тема 5. Прием мяча - 10 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мяча снизу двумя руками. Техника выполнения.</li> <li>2. Подбивание мяча снизу двумя руками на месте; с продвижением лицом вперед, боком приставными шагами.</li> <li>3. Прием мяча, брошенного партнером (расстояние 2-3м, затем увеличивается до 9-12м).</li> <li>4. Отработка в парах – прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.</li> <li>5. Отработка приема мяча после отскока от пола (в парах или у стены).</li> <li>6. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.</li> </ol>
	<p><b>Тема 8. Тактические действия в нападении – 12 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение тактическим действиям при выполнении подачи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подача в 3-метровые коридоры площадки;</li> <li>- подача в зоны 1 и 5 в углы площадки;</li> <li>- подача к боковым и лицевым линиям;</li> <li>- подача между игроками (расположение игроков моделируется);</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подача на игрока, вступившего в игру после замены (ситуация моделируется);</li> <li>- подача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи;</li> <li>- чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча.</li> </ul> <p>2. Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в разные зоны площадки соперника – прием мяча, передача его игроку в зоне 3, пас в зону 4 или 2, передача мяча в незащищенную зону площадки соперника;</li> <li>- передачи мяча в разные зоны площадки соперника – прием мяча, передача его игроку в зоне 3, пас в зону 1,5 или 6, передача мяча в незащищенную зону площадки соперника;</li> <li>- неожиданная передачи мяча через сетку – прием, передача игроку в зону 3 – скидка на площадку соперника.</li> </ul>
	<b>Тема 9. Тактические действия в защите – 4 часа.</b>
	<p>Обучение тактическим действиям при приеме подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте;</li> <li>- прием подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны.</li> </ul>
	<b>Тема 10. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по волейболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
<b>10 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть 2 часа.</b>
	Техника безопасного поведения при игре в волейбол.

	Волейбол – как олимпийский вид спорта. Достижения отечественного волейбола.
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 3. Передачи мяча, техника паса – 14 часов.</b>
	<p>1. Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой;</li> <li>- передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперед-вверх и небольшого разбега;</li> <li>- прием мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку;</li> <li>- передача мяча в парах через сетку в прыжке;</li> <li>- передача мяча в прыжке на точность через сетку.</li> </ul> <p>2. Передача мяча сверху двумя руками назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча назад в парах;</li> <li>- передача мяча назад в тройках;</li> <li>- передача мяча назад в четверках;</li> <li>- передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4;</li> <li>- передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2;</li> <li>- передача мяча на точность в мишени, расположенные на игровой площадке.</li> </ul>
	<b>Тема 5. Прием мяча - 4 часа.</b>
	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Техника выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча, отскочившего от сетки с собственного набрасывания;</li> <li>- прием мяча, отскочившего от сетки после удара.</li> </ul>
	<b>Тема 6. Нападающие удары – 10 часов.</b>
	<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой нападающий удар в парах;</li> <li>- прямой нападающий удар в парах в прыжке;</li> <li>- нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3;</li> <li>- нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3;</li> <li>- нападающий удар через сетку из зоны 3 с</li> </ul>

	<p>передачи из зоны 4;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2;</li> <li>- нападающий удар со второй передачи.</li> </ul>
	<p><b>Тема 7. Блокирование ударов – 10 часов.</b></p>
	<p>1. Одиночное блокирование - блокирование нападающего удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из зоны 4 в зону 5;</li> <li>- из зоны 2 в зону 1;</li> <li>- из зоны 4 в зону 1</li> <li>- из зоны 2 в зону 5;</li> <li>- из зоны 3 в зону 6.</li> </ul> <p>2. Обучение групповым тактическим действиям при блокировании:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- блокирование нападающих ударов в зоне 4(2), перемещаясь из зоны 3;</li> <li>- блокирование нападающих ударов в заданном направлении.</li> </ul>
	<p><b>Тема 8. Тактические действия в нападении – 10 часов.</b></p>
	<p>1. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении передачи для нападающего удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4 (передача в зависимости от положения руки атакующего);</li> <li>- прием мяча в зоне 6 – при высокой траектории – передача под удар в зону 4 или 2, при низкой – связующему.</li> </ul> <p>2. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование нападающих ударов из 4(2) с передачи из зоны 3 в зависимости от блока;</li> <li>- нападающие удары из зоны 4(2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой.</li> </ul>
	<p><b>Тема 9. Тактические действия в защите – 10 часов.</b></p>
	<p>1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите при приеме нападающего удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием защитником нападающих ударов с места пересечения средней и боковой линий;</li> <li>- прием нападающих ударов двумя</li> </ul>

	<p>защитниками из зон 2 и 4.</p> <p>2. Обучение групповым тактическим действиям в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие игроков при приеме подач и атакующих ударов;</li> <li>- взаимодействие игроков при блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара.</li> </ul>
	<p><b>Тема 10. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b></p>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по волейболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
<b>11 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть - 2 часа.</b>
	<p>Техника безопасного поведения при игре в волейбол.</p> <p>Развитие волейбола в стране и в мире в наше время.</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 2. Стойки и перемещения - 2 часа.</b>
	<p>Перемещения с имитацией технических приемов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>имитация передачи сверху, имитация нападающего удара с зоны 3, имитация передачи мяча в прыжке</li> <li>через сетку и в зоне 4 имитация блокирования.</li> </ul>
	<b>Тема 6. Нападающие удары – 18 часов.</b>
	<p>Нападающий удар с переводом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация нападающего удара с переводом</li> <li>рукой вправо (влево) без блока, при наличии одиночного блока;</li> <li>- после передачи мяча из зоны 4</li> </ul>

	<p>нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо; - после передачи мяча из зоны 4</p> <p>нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо; - после передачи мяча из зоны 3</p> <p>нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо; - после передачи мяча из зоны 2</p> <p>нападающий удар из зоны 3 с переводом влево; - после передачи мяча из зоны 3</p> <p>нападающий удар из зоны 2 с переводом влево; - нападающий удар против одиночного блока</p> <p>из зоны 4 с переводом вправо; - нападающий удар против одиночного блока</p> <p>из зоны 2 с переводом мяча влево.</p>
	<b>Тема 7. Блокирование ударов – 16 часов.</b>
	<p>Групповое блокирование (двойной блок): - разучивание техники блокирования двумя блокирующими с набросом мяча на верхний край сетки между блокирующими; - то же упражнение, но с набросом мяча напротив одного блокирующего и с перемещением другого; - выполнение двойного блокирования нападающе-го удара по ходу из зоны 4 с участием в блоке игроков 3 и 2 зон (закрытие зоны 5); - выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2 с участием в блоке игроков 3 и 4 зон (закрытие зоны 1).</p>
	<b>Тема 8. Тактические действия в нападении – 6 часов.</b>
	<p>Обучение командным тактическим действиям в нападении: - прием подачи, передача в зону 3 или 2 в</p>

	<p>зависимости от нахождения игрока зоны 3(оттянут или у сетки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием подачи, передача в зону 2(4) – игрок выполняет нападающий удар.</li> </ul>
	<p><b>Тема 9. Тактические действия в защите – 16 часов.</b></p> <p>1. Обучение командным тактическим действиям в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нападающий удар выполняется из зоны 4, двой-ной блок ставят игроки зон 3 и 2, страхует игрок зоны 4, игрок зоны 5 выдвигается вперед и страхует зону 4 и середину площадки, игрок зоны 6 смещается немно-го влево, игрок зоны 1 занимает позицию защитника;</li> <li>- то же упражнение, но нападающий выполняет обманный удар в свободную от игрока зону 4 – принимает мяч игрок зоны 5;</li> <li>- атака выполняется из зоны 4, двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, страхует игрок зоны 6, игрок зоны 4 смещается назад линии нападения к боковой линии, защитник зоны 5 готов принять мяч, посланный ближе к лицевой линии, игрок зоны 1 принимает мяч, пос-ланный по линии, игрок зоны 6 страхует блокирую-щих, располагаясь у линии нападения;</li> <li>- то же упражнение, но нападающий выполняет обманный удар в свободную от игрока зону 6, принимает мяч игрок зоны 5.</li> </ul> <p><b>Тема 10. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b></p> <p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по волейболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>



## Баскетбол

Разделы подготовки и количество часов	Содержание занятий
<b>9 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть 2 часа.</b>
	<p>Правила безопасности, профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола. Дальнейшее развитие баскетбола в XIX-XX вв. Баскетбол в нашей стране Терминология в баскетболе.</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 2. Передвижения и остановки без мяча - 12 часов.</b>
	<p>1. Стойка игрока. Техника выполнения: - выполнение основной стойки баскетболиста на месте, прием стойки по сигналу; - выполнение стойки после прыжка, после пробежки вперед, назад, в стороны. 2. Остановки: - выполнение остановки в медленном беге, выполнение остановки в заранее обозначенном месте, остановки по внезапному свистку; - выполнение остановки прыжком в заранее установленном месте, по внезапному свистку. 3. Повороты с мячом вперед и назад в различных сочетаниях: один вперед – один – назад; два вперед – один назад; один вперед – два – назад. 4. Сочетание поворотов вперед и назад после передвижения бегом и остановки двумя шагами по звуковому сигналу.</p>
	<b>Тема 3. Ловля и передача мяча – 10 часов.</b>
	<p>1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля мяча, брошенного в стенку. 2. Передача мяча одной рукой от</p>

	<p>плеча. Передача мяча двумя руками от груди на месте, передача мяча в стену, поворот кругом с последующей ловлей мяча.</p> <p>Передача мяча в парах на месте, с выполнением шага вперед.</p>
	<p><b>Тема 4. Ведение мяча - 10 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой таким образом, чтобы правая рука посылая мяч влево, а левая – вправо.</li> <li>2. Ведение мяча правой (левой) рукой с выставленной вперед ногой).</li> <li>3. Ведение мяча на месте с изменением с изменением высоты отскока (на месте и в движении).</li> <li>4. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях.</li> <li>5. Ведение на месте с опорой на одно колено.</li> </ol>
	<p><b>Тема 5. Броски мяча - 8 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.</li> <li>2. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.</li> <li>3. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ведения.</li> <li>4. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ловли.</li> </ol>
	<p><b>Тема 6. Отбор и перехват мяча - 8 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вырывание мяча из рук соперника.</li> <li>2. Выбивание мяча из рук соперника (на месте).</li> <li>3. Выбивание мяча из рук соперника (при ведении).</li> <li>4. Перехват мяча быстрым выходом перед соперником, а также при отскоке мяча от пола.</li> </ol>
	<p><b>Тема 8. Тактика игры – 9 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- опека игрока без мяча;</li> <li>- опека игрока с мячом.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>2. Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух нападающих против одного защитника;</li> <li>- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).</li> </ul>
	<b>Тема 9. Контрольные упражнения для определения технической подготовленности в баскетболе - 1 час.</b>
	1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.
	<b>Тема 10. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по баскетболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
<b>10 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть 2 часа.</b>
	<p>Правила безопасности, профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Техника выполнения игровых приёмов.</p> <p>Баскетбол – как олимпийский вид спорта.</p> <p>Достижения отечественного баскетбола.</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 2. Передвижения и остановки без мяча – 10 часов.</b>
	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег с поворотом на 180 град;</li> <li>- повороты по звуковому сигналу во время бега в среднем темпе на 90,180,360 град со скоростным рывком на 5-7м.</li> </ul> <p>2. Перемещение в защитной стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег: лицом вперёд, приставными шагами в стороны, вперёд и назад, спиной вперёд;</li> <li>- скоростные рывки из различных исходных положений;</li> <li>- бег – остановка – поворот на 180 град – ускорение 15-20м;</li> <li>- бег лицом вперед – поворот на 180 град</li> </ul>

	<p>– бег спиной вперед – поворот на 180 град – скоростной рывок 10-15м.</p> <p>3. Сочетание способов передвижения ( бег, оста-новки, прыжки, повороты, рывки).</p>
	<p><b>Тема 3. Ловля и передача мяча – 10 часов.</b></p>
	<p>1. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками.</p> <p>2. Ловля мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита (обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину).</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки.</p> <p>4. Передача мяча двумя руками сверху.</p> <p>5 Передача мяча в тройках, передачи в парах двумя мячами.</p> <p>6. Передачи мяча в парах с передвижением по площадке приставными шагами, в беге.</p>
	<p><b>Тема 4. Ведение мяча - 10 часов.</b></p>
	<p>1. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку, с изменением высоты отскока.</p> <p>2. Ведение мяча с обводкой препятствий ( кругов баскетбольной разметки).</p> <p>3. Ведение мяча с изменением направления движе-ния по сигналу.</p> <p>4. Ведение мяча «змейкой».</p> <p>5. Ведение мяча после ловли в движении.</p> <p>6. Ведение мяча на месте, по сигналу – скоростное ведение 10-20м.</p>
	<p><b>Тема 5. Броски мяча - 8 часов.</b></p>
	<p>1. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.</p> <p>2. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>3. Бросок мяча двумя руками от головы.</p> <p>4. Штрафной бросок.</p>

	<b>Тема 6. Отбор мяча - 4 часа.</b>
	<p>1. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.</p> <p>2. Перехват мяча. Подвижная игра «Перехвати мяч».</p>
	<b>Тема 7. Отвлекающие приёмы - 6 часов</b>
	<p>1. Финты без мяча – финт «уходом».</p> <p>2. Финты с мячом – имитация передачи вправо (влево) и передача партнеру напротив.</p> <p>3. Финт на проход – проход.</p>
	<b>Тема 8. Тактика игры - 6 часов</b>
	<p>1. Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2);</li> <li>- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;</li> <li>- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2).</li> </ul>
	<b>Тема 9. Контрольные упражнения для определения технической подготовленности в баскетболе - 4 часа.</b>
	<p>1. Ведение мяча с изменением направления («змейка») на расстояние 30м.</p> <p>2. Челночный бег с ведением мяча 3х10м.</p>
	<b>Тема 10. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по баскетболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
	<b>11 класс – 68 часов</b>
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть - 2 часа.</b>

	<p>Правила безопасности, профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p> <p>Жесты судей.</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 3. Ловля и передача мяча - 10 часов.</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча одной рукой снизу назад.</li> <li>2. Встречные передачи мяча в движении (в колоннах).</li> <li>3. Передача мяча одной рукой из-за спины.</li> <li>4. Передача мяча двумя руками от груди и ловля на бегу.</li> <li>5. Передача мяча одной рукой снизу вперед, снизу назад.</li> <li>6. Передача мяча одной рукой из-за спины.</li> </ol>
	<p><b>Тема 6. Отбор мяча - 6 часов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Накрывание мяча при броске спереди, сзади и сбоку от нападающего.</li> <li>2. Накрывание мяча после прохода партнера с ведением в разных направлениях по отношению к щиту, остановкой и броском мяча в прыжке.</li> <li>3. Вырывание мяча из рук соперника.</li> </ol>
	<b>Тема 7. Отвлекающие приёмы – 4 часа.</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Финты с мячом.</li> <li>2. Финт, имитирующий бросок мяча, и последующий проход к щиту.</li> </ol>
	<b>Тема 8. Тактика игры - 26 часов.</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Групповые действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> <li>- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»);</li> <li>- групповое тактическое действие – подстраховка;</li> <li>- групповое тактическое действие –</li> </ul> </li> </ol>

	<p>переключение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков по принципу «передай мяч и выйди на свободное место»;</li> <li>- действия трех нападающих против двух защитников с заслоном;</li> </ul> <p>2. Командные действия в нападении - позиционное нападение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение комбинации в целом с преодолением пассивного, а затем активного сопротивления защитников;</li> <li>- выполнение позиционного нападения в игровом командном противоборстве 5x5;</li> <li>- выполнение разновидностей позиционного нападения в двусторонней учебной игре.</li> </ul> <p>3. Командные действия в защите – изучение вариантов зонной защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита 2-1-2;</li> <li>- защита 1-3-1;</li> <li>- защита 2-3;</li> <li>- защита 3-2.</li> </ul>
	<p><b>Тема 9. Контрольные упражнения для определения технической подготовленности в баскетболе - 12 часов.</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение штрафных бросков в парах (по 10 бросков со сменой).</li> <li>2. Выполнение бросков с дистанции ( 10 бросков с 5 точек).</li> <li>3. Выполнение бросков в движении (по 10 бросков).</li> <li>4. Проверка скоростной техники.</li> <li>5. Проверка быстроты защитных передвижений.</li> </ol>
	<p><b>Тема 10. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b></p>
	<p>Отработка различных технических и тактических</p>

	<p>приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по баскетболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
--	---

Ожидаемые результаты к концу обучения:

1. Приобретение углубленных теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Владение основными приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, броски в кольцо, обманные движения, отбор мяча).
3. Умение разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах, оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
4. Повышение общего уровня функциональной подготовки.

### Мини-футбол

Разделы подготовки и количество часов	Содержание занятий
<b>9 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть - 2 часа.</b>
	<p>Техника безопасного поведения при игре в мини-футбол.</p> <p>Правила игры в мини-футбол. История возникновения футбола. Дальнейшее развитие футбола в XIX-XX вв. Футбол в нашей стране.</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 2. Обучение двигательным действиям без мяча - 4 часа.</b>
	<p>1. Бег: с ускорением, спиной вперед, приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки: на одной ноге, на двух, с продвижением вперед, прыжки в чередовании, прыжки с поворотом.</p> <p>3. Остановка выпадам после медленного бега. Повороты в движении на 90, 180, 360гр.</p> <p>4. Комбинации из основных элементов техники передвижения.</p>
	<b>Тема 3. Техника и обучение технике владения</b>



**мячом - 30 часов.**

1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.
3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
4. Остановка катящегося мяча подошвой.
5. Выбивание мяча ударом ноги.
6. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.
7. Ловля катящегося мяча вратарем.
8. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъема.
9. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема.
10. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
11. Отбор мяча перехватом.
12. Отбор мяча толчком плеча в плечо.
13. Ловля мяча, летящего навстречу (игра вратаря).
14. Комбинации с перемещениями и передачами мяча.
15. Комбинации из освоенных элементов – техника перемещений в парах, в парах с ударом по воротам, в парах с выходом с центра поля с ударом по воротам; комбинация «в стенку».

**Тема 4. Тактика игры – 24 часа.**

1. Индивидуальные тактические действия.  
Упражнения в парах без мяча; то же с ведением мяча; игра 1:1 без ворот на площадке 10x10м.
2. Групповые тактические действия.  
Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны:
  - игра два против одного на поле 15x15м;
  - игра три против одного без ворот;
  - игра три против одного в одни ворота;
  - игра три против двух без ворот.
3. Упражнения с равным по количеству игроков в командах:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игра два против двух без ворот;</li> <li>- игра три против трех без ворот;</li> <li>- игра три против трех с ударом по воротам.</li> </ul>
	<b>Тема 5. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по мини-футболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
<b>10 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть - 2 часа.</b>
	<p>Техника безопасного поведения при игре в мини-футбол.</p> <p>Футбол – как олимпийский вид спорта.</p> <p>Достижения отечественного футбола.</p>
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	<b>Тема 3. Техника и обучение технике владения мячом - 42 часа.</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема.</li> <li>2. Удар по мячу носком.</li> <li>3. Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка.</li> <li>4. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</li> <li>5. Ловля мяча сверху в прыжке.</li> <li>6. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, удары в парах; жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы; соревно-вательно-игровое упражнение «Жонглеры».</li> <li>7. Удар по летящему мячу средней частью подъема - жонглирование мячом ударами средней частью подъема стопы; удары с линии штрафной с подбросом перед собой.</li> <li>8. Обманные движения (финты) – финт «уходом»; финт «ударом» по мячу ногой; финт «остановкой» мяча ногой с наступанием на мяч подошвой и без наступания.</li> </ol>

	<p>9. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам с линии штрафной; то же с ведением с центра поля; то же с созданием помех игроком с пары.</p> <p>10. Комбинации с вбрасыванием мяча по треугольнику; с взаимодействием двух игроков; с взаимодействием трех игроков.</p> <p>11. Комбинации с ведением мяча – во взаимодействии двух игроков со скоростным рывком, получением паса и ведением вокруг стоек; то же с ударом по воротам.</p>
	<b>Тема 4. Тактика игры – 16 часов.</b>
	<p>1. Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра один против двух с ударом по воротам;</li> <li>- игра два против трех в одни ворота;</li> <li>- игра три против четырех в одни ворота;</li> <li>- игра четыре против пятерых в одни ворота.</li> </ul> <p>2. Игры на закрепление тактических действий – игры с передачами мяча; игры с ведением мяча; игры с перехватом (отбором) мяча, ведением и передачами.</p>
	<b>Тема 5. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по мини-футболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>
<b>11 класс – 68 часов</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	<b>Тема 1. Вводная часть - 2 часа.</b>
	<p>Техника безопасного поведения при игре в мини-футбол.</p> <p>Развитие футбола в стране и в мире в наше время.</p>

<p><b>Раздел 2.</b> <b>Практические занятия</b></p>	<p><b>Тема 3. Техника и обучение технике владения мячом - 40 часов.</b></p>
	<p>1. Резаные удары по мячу внутренней и внешней частью подъема; резаный удар по воротам с различных точек линии ворот; резаный удар с дуги штрафной площади.</p> <p>2. Удар по летящему мячу серединой лба в прыжке.</p> <p>3. Остановка летящего мяча грудью – прием мяча на месте; остановка мяча после небольшого разбега; остановка мяча грудью с расстояния 12-20м с последующим ведением мяча.</p> <p>4. Отбор мяча в подкате – подкат с места с даром по неподвижному мячу, лежащему в 1,5м; подкат дальней от соперника ногой; подкат ближней к сопернику ногой.</p> <p>5. Финт «уход» выпадом – в ходьбе, в медленном беге.</p> <p>6.Отбивание мяча кулаком в прыжке (игра вратаря).</p> <p>7. Удар по летящему мячу боковой частью лба - без прыжка, в прыжке.</p> <p>8. Подача мяча в штрафную площадь - подача мяча с углового удара на ближний угол площади ворот; на 11-метровую отметку; на дальний угол площади ворот; соревновательно-игровое задание «Угловой удар в цель».</p> <p>9. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>10. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p> <p>11. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом – комбинация «скрещивание»; ведение мяча с обводкой четырех стоек и ударом по воротам; взаимодействие трех игроков на подступах к штрафной с ударом по воротам.</p> <p>12. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом – комбинации с перепасовкой мяча головой в парах и в тройках; комбинации при розыгрыше углового удара.</p>
	<p><b>Тема 4. Тактика игры – 18 часов.</b></p>

	<p>1. Групповые тактические действия. Упражнения с равным по количеству игроков в командах – игра три против трех на малой площадке в четверо ворот; игра четыре против четырёх; игра пять против пятерых.</p> <p>2. Групповые тактические действия. Игра четырёх нападающих против трёх защитников и вратаря; игра шести против шестерых ( восемь против восьмерых вдвое ворот).</p>
	<p><b>Тема 5. Учебные и контрольные игры. Изучение основ судейства - 8 часов.</b></p>
	<p>Отработка различных технических и тактических приемов в ходе двусторонних игр между отделениями, взводами, а также в ходе соревнований по мини-футболу.</p> <p>Изучение и отработка навыков судейства на школьных соревнованиях.</p>

Ожидаемые результаты к концу обучения:

1. Приобретение углубленных теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Овладение основными приёмами игры.
3. Умение разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах, оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
4. Повышение общего уровня функциональной подготовки.

## Список литературы:

1. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся» Баскетбол, волейбол, мини-футбол. – Москва «Просвещение» 2012,2013гг.
2. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
3. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
4. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)