

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МКОУ «Шиверская школа»
30.08. 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ «Шиверская школа»
Д.С.Москальченко

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

Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Каледа Татьяна Алексеевна

п. Шиверский, 2024 год

Оглавление программы

1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- - ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

2. Учебный план программы – приложение 1.

3. Тематическое планирование – приложение 2.

4. Нормативы по ОФП – приложение 3.

5. Содержание общих разделов программы:

5.1.- теоретические основы физической культуры и спорта;

5.2.-общая физическая подготовка.

6. Содержание образовательных модулей:

6.1. - на основе вида спортивной игры «настольный теннис»;

6.2.- на основе вида спортивной игры «баскетбол»;

6.3.- на основе вида спортивной игры «волейбол».

7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

9. Система контроля.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Актуальность, педагогическая целесообразность.

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

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

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

Отличительные особенности.

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание

образовательных модулей на основе видов спортивных игр: настольный теннис, баскетбол, волейбол.

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи и задач локальных соответственно году обучения, подхода к планируемым результатам.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных игр может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом интересов обучающихся.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

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

Задачи:

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

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 7 - 18 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 1 год.

Объём программы составляет 102 часа; режим - 2 занятия в неделю (волейбол, баскетбол), настольный теннис - 1 занятие в неделю (1,5 часа)

Формы обучения:

- очная;

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются

в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения

и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

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

Группа ценностей социокультурной направленности:

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

Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

По окончании первого года обучения

Будут знать

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;

- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спортивной игры;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

Будут уметь выполнять:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

5.Содержание общих разделов Программы

Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1: «История развития спорта».

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

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

Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе». В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

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

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

к жизни в разных значениях.

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

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

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

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

Тема 5. Строение и функции организма человека.

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

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

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

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

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

Основы закаливания.

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

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

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

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:

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

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

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

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

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

5.2. Общая физическая подготовка

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

Средства обучения.

Строевые упражнения.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия (как варианта координации): упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

6. Содержание образовательных модулей

Образовательный модуль на основе вида спорта «настольный теннис»

Задачи:

- освоить основные технические приёмы вида спорта «настольный теннис»;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям настольным теннисом;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

Обобщающая характеристика средств обучения

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

5. *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса. Отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

6. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 д 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

7. *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой

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

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

9. *Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

10. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

11. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время

Средства технической подготовки

1 год обучения

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры, Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Техника игры.

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка.

Атакующие удары характеризуются приданием мячу поступательного вращения и могут быть подготовительными и завершающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контркат, укороченные удары,

крученая «свеча».

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вращением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исходного положения игрока.

Обучение игре начинается с объяснения занимающимся ее сущности и основных правил. Затем в течение 3-5 занятий новичок изучает хватку ракетки, стойки, исходные положения перед ударом и перемещения.

Для этого используются следующие подводящие упражнения:

1. *Многokrатное подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки.*
2. *То же самое поочередно.*
3. *Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево.*

Для закрепления изученных упражнений новичку предлагается выполнить эти же упражнения в движении. Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у занимающихся четкое представление о характере изучаемого движения. Тренировка ударов начинается с их имитации. Имитационные упражнения являются необходимым условием достижения высоких спортивных результатов и поэтому требуют серьезного отношения. Основным в имитации является многократное повторение ударных движений. Каждодневная имитация позволяет совершенствовать технику движений и тренировать мышцы рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях.

Обучение техническим приемам начинается с изучения удара толчком. При занятиях у стола целесообразно выполнять удары по мячу, подброшенному партнером в определенные точки стола. После этого толчок изучается в игре с партнером у стола в определенном направлении по заданию тренера.

Во время первых занятий у стола тренеру надо особенно внимательно следить за правильностью выполнения новичком движений. Уже на данном этапе обучения можно овладеть элементарными тактическими навыками, т. е. выполнять чередование ударов по длине, направлению и силе. Как только занимающийся освоится с отскоком мяча, его следует начать обучать передвижению. Основными способами передвижения начинающих теннисистов являются скрестные и приставные шаги, реже выпады вперед, назад и в сторону. Обучение передвижениям у стола нельзя отделять от изучения техники ударов. Выполняя имитацию ударов, новичок должен перемещаться к месту воображаемого отскока мяча.

Изучение удара толчком не должно затягиваться. Как только занимающиеся освоятся с ударом, толчком и перемещениями одношажным способом, следует переходить к изучению ударов слева и справа с верхним вращением. Многие тренеры считают, что вначале надо изучать удары слева, другие рекомендуют овладеть ударами справа. Решая этот методический вопрос, следует помнить, что удары слева просты в исполнении, но не все могут их освоить одинаково быстро. Для одних удар слева будет удобнее, чем удар справа.

Переход от простого удара толчком к сложному удару накатом слева должен обеспечиваться специальной подготовкой новичка путем использования вспомогательных упражнений. Для начального обучения рекомендуется применять удар накатом слева от локтя без специального движения кистью. Наиболее распространенной ошибкой является неправильный поворот туловища и сильная скованность руки. Точность ударов во многом зависит от их ритма и четкого

соприкосновения ракетки с

мячом. Удар по мячу должен быть резким, но не сильным. Если новичку не будет удаваться этот прием, необходимо провести разучивание удара по мячу, подкинутому на стол.

При изучении удара накатом справа нужно четко разграничить удары средней силы и так называемые завершающие удары. Очень сложно обучать одновременно накатам и завершающим ударам. В начальном периоде обучения удару накатом справа следует применять упражнения с мячом

у стола, выполняя удары по подкинутому мячу. В дальнейшем вращение мяча должно быть усилено, так как оно содействует овладению правильным движением при ударе накатом, и помогает также придавать необходимую резкость при соприкосновении ракетки с мячом.

Обучение ударам с нижним вращением лучше всего проводить при приеме ударов с верхним вращением и после того, как обучаемый освоил основные технические приемы нападения. Лучшим способом изучения подрезки слева и справа является выполнение упражнений у тренировочной

«стенки» с применением имитационных упражнений и проверкой их у зеркал. При переходе к занятиям у стола вначале изучается подрезка слева. При выполнении этого элемента прежде всего нужно следить, чтобы правильно выполнялся замах. Распространенной ошибкой считается неполный короткий замах. Немало ошибок допускается и в окончании удара, когда рука останавливается, не заканчивая полного движения.

Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повышения точности и силы ударов в быстром темпе. В этот период обучения необходимо приступить к изучению сложных, крученых подач, которые требуют от теннисиста специальной подготовки мышц ног и туловища. Перед изучением подач необходимо научиться имитировать их без мяча. Для тренировки подач можно применять специальные тренировочные диски или специальные станки-тренажеры. Не менее важен и успешный прием сложных подач. Прием подач разучивают с партнером. Теннисисты обрабатывают поочередно сложные подачи одного вида, но в разных направлениях. К отработке приема нового вида подач следует переходить лишь после успешного освоения приема предыдущей. Попутно занимающиеся обучаются целесообразному применению приемов в специальных упражнениях, где сначала обусловлены действия играющих, а затем только одного игрока. Важным методическим моментом на начальном этапе обучения и тренировки является выбор и формирование определенного стиля игры. Формирование стиля игры в настольном теннисе обусловлено комплексом факторов: выраженностью двигательных качеств, психических процессов и типологическими особенностями нервной системы.

Способы держания ракетки.

Азиатская – ракетку держат вертикально (хватка «пером»):

Европейская – ракетку держат горизонтально:

Хватка ракетки во многом определяет технику игры. Существуют две разновидности хватки.

При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева – указательный. При хватке «пером» теннисист осваивает несколько

технических приемов и доводит их до совершенства, успешно атакуя из всех игровых

зон. Хватка «пером» ограничивает технические возможности. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение.

Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ракетку обхватывают тремя пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой – на открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Основное преимущество европейской хватки – возможность вести игру слева и справа атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола.

Стойки и перемещения.

Исходное положение. При введении мяча в игру, приеме подачи и подготовке к удару необходимо занять правильное исходное положение, из которого спортсмен с необходимой быстротой может выполнить удар. В ожидании подачи противника игрок (правша) стоит слева от середины стола.

Ноги слегка раздвинуты и согнуты слегка в коленях, центр тяжести лежит на носках ног, все мышцы напряжены. В исходной позиции для удара справа правая нога ставится назад (или левая нога вперед). При ударе слева соотношения обратные, одновременно рука готовится к удару.

Можно заметить, что исходное положение теннисиста индивидуальное, оно зависит от роста, длины рук, способа держания ракетки, быстроты реагирования, владения техническим арсеналом игровых приемов. Большинство игроков международного класса выбирают такое исходное положение, когда вперед выставляется нога, разноименная его основному удару. В момент приема подач и выполнения ударов туловище может занимать одно из четырех существующих исходных положений: лицом к противнику, вполборота, боком и спиной к противнику.

Перемещения.

Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога (левая – при ударе справа и правая – при ударе слева). В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной относительно удара ноги. При значительном расстоянии до мяча – с разноименной относительно удара ноги.

Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

Для того чтобы правильно держать ракетку, стойки и перемещения необходимо выполнить ряд упражнений для новичков теннисистов.

Какие же упражнения наиболее целесообразны для подготовки теннисиста? Вернее, какой должна быть их разумная дозировка, ибо в принципе все они по-своему нужны и хороши?

Предлагаемые упражнения нетрудно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Можно заниматься во дворе дома, на пляже — где угодно, даже в квартире. Полезно поиграть более тяжелой ракеткой – весом от 0,5 до 1,5 кг.

Вот ряд упражнений, особенно полезных для подростков, которые помогут овладеть мастерством теннисиста.

1. Упражнения со скакалками.

Прыжки в быстром темпе – 3 раза по 15 секунд; 2 по 60 секунд; между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе – 150 секунд, вращая скакалку назад. Наклоны, повороты со скакалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12-15 м), броски мячей в цель.

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди, из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.

4. Упражнения с резиновым бинтом.

Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тот час вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну а мальчики могут поучиться у них.

Техника и методика обучения ударам.

Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удара, окончания удара. В настольном теннисе применяются более 20 различных ударов. Однако для обучения новичков рекомендуется 8–10 основных ударов. Разберем наиболее распространенные из них.

Удар толчком.

Удар толчком – простейший удар в настольном теннисе. При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50-80 см от задней линии стола и занимает исходное положение в соответствии с направлением полета мяча. Рука вытягивается вправо или влево, предплечье располагается параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетка посылается вперед легким ровным движением. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за движением руки, т. е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии исходного положения – с ближней на дальнюю. При отражении мячей, имеющих нижнее вращение, ракетку необходимо наклонить назад от сетки. При отражении мячей, имеющих верхнее вращение, ракетку соответственно необходимо наклонить слегка вперед к сетке.

Игра толчком тыльной и ладонной сторонами ракетки создает основу для разучивания в дальнейшем наката и подрезки слева и справа.

Методика обучения:

1. Имитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара толчка.
2. Выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола.
3. Игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только толчком.
4. Игра с партнером, удары производятся по заданию тренера.
5. Выполнение приема у тренировочной «стенки»:
6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера.

Удар подставкой.

Этот удар является дальнейшим усложнением техники удара толчком. Удар подставкой выполняется одновременным движением руки вперед и кисти вниз, когда мяч еще не достиг наивысшей точки подъема и все еще продолжает стремительное движение вверх-вперед. В удар подставкой одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и сила поступательного движения мяча. Поэтому удар подставкой по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе. При выполнении подставки удар в большинстве случаев производится слева. В исходном положении правая нога располагается впереди, а левая сзади. В момент, когда мяч отскочил от стола, но еще не достиг своей наивысшей точки подъема, ракетка наклоняется вперед к сетке, а предплечье и кисть одновременным усилием посылают ракетку вперед. Если мяч, посланный противником, имеет сильное верхнее вращение, то угол наклона ракетки вперед должен быть больше, чтобы контакт с мячом происходил на участке от его средней до верхней части. Движение удара подставкой должно быть более быстрым, чем удар толчком. Удар подставкой используют в основном для отражения ударов топ-спина.

Методика обучения:

1. Имитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара подставкой и постановки кисти.
2. Выполнение подставки с подбрасывания и последующим отскоком от стола произвести удар.
3. Игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только подставкой, но партнер должен производит удар топ-спин.
4. Игра с партнером, удары производятся по заданию тренера.
5. Выполнение приема у тренировочной «стенки».
6. Выполнение удара стоя спиной к столу по сигналу тренера.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Теория	4
2	Общесфизическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка	5
4	Обучение техническим приёмам	13
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	12
7	Итого:	51

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	1,5		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1,5		

3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1,5		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1,5		
5	Выбор ракетки и способы держания.	1,5		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1,5		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1,5		
8	Удары по мячу накатом.	1,5		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1,5		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1,5		
11	Вращение мяча.	1,5		
12	Основные положения теннисиста.	1,5		
13	Исходные положения, выбор места.	1,5		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1,5		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1,5		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1,5		
17	Подачи: короткие и длинные.	1,5		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением).	1,5		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1,5		
20	Тактика одиночных игр	1,5		
21	Игра в защите	1,5		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1,5		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1,5		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1,5		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1,5		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1,5		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1,5		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1,5		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1,5		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1,5		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1,5		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1,5		
33	Соревнования	1,5		
34	Соревнования	1,5		

Список используемой литературы.

- 1.«Теория и методика настольного тенниса», Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин, Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
2. «Учись играть в настольный теннис». Барчукова Г. В.,«Советский спорт», Москва, 1989 г.
- 3.«Настольный теннис», «Физкультура и спорт», 1987 г.
- 4.«Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Р.Худец, «Виста Спорт», 2005 г.

6.2. Образовательный модуль на основе вида спортивной игры «Баскетбол»

Задачи:

- реализовать физические упражнения и минимальные по сложности специальные упражнения для освоения технических и тактических основ вида спорта;
- повышать потенциальные возможности организма, развивать основные и специальные физические качества;
- способствовать формированию позитивных личностных качеств и умений самостоятельных занятий.

1 год обучения.

Общая физическая подготовка

– основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

– прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

– метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

– бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

– прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

– метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе.

– кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

- метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

- подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее игрок с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передача и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

Основы специальной физической подготовки:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком;

- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

- ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;

- ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой

другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

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

Тактическая подготовка

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

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

Тактика нападения.

– индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. 21

Тактика защиты.

– индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.

– командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия.

– учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

– использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Приемы игры	1 год обучения
	Прыжок толчком двух ног
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками с верху	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

Таблица. Тактика нападения.

Приемы игры	1 год обучения

Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«передай мяч и выходи»	+

Таблица. Тактика защиты.

Приемы игры	
	1 год обучения
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

6.3. Образовательный модуль на основе спортивной игры «Волейбол»

Задачи:

- реализовать физические упражнения и минимальные по сложности специальные упражнения для освоения технических и тактических основ вида спорта;
- повышать потенциальные возможности организма, развивать основные и специальные физические качества;
- способствовать формированию позитивных личностных качеств и умений самостоятельных занятий.

1-й год обучения

Общая физическая подготовка

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

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

Техническая подготовка

Техника передвижений и стойки.

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

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

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя

руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2-

Дополнительные упражнения технической и тактической подготовки

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг вперед, назад; скачок вперед, назад, вправо, влево; остановка шагом, прыжком; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах, в сочетании с перемещениями в различных направлениях; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Нападающий удар ладонью через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное

движение кистью по мячу: отталкиваясь от гимнастического подкидного мостика, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке, через сетку; удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

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

2.Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием нижней прямой подачи.

3.Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения, в парах и через сетку; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; направленного ударом – в парах и через сетку с подставки; во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней прямой, верхней прямой и первая передача в зону нападения.

4.Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5.Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре); одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи нижней, верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор места и способа отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, снизу (лицом, спиной к сетке), стоя, в прыжке, нападающим ударом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча,

направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара», определение места и времени для прыжка), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, от верхней подачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Специальные упражнения

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

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

Контрольные испытания и соревнования

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

Календарно-тематическое планирование.

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	10	1	9
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3		3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	4		4
2.	Специальная физическая подготовка	20	5	15
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости(скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3
3.	Техническая подготовка	58	7	51
3.1.	Приёмы и передачи мяча	35	2	33
3.2.	Подачи мяча	40	2	8
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3.5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	10	2	8
4.1.	Тактика подач	5	1	4
4.2.	Тактика приёмов и передач	5	1	4
5.	Правила игры	3	1	2
	Итого:	102	17	83

Литература

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Координационные способности: диагностика и развитие, Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.
3. К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
4. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
5. Основы силовой подготовки юношей, В.Н. Курысь, Москва, ФиС, 2004.
6. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
7. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

7. Упражнения в парах, Глейberman А.Н. Москва, ФиС, 2007.

8. Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.

Интернет-ресурсы

<http://www.volley.ru>

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

<https://urok.1sept.ru/статьи/644469/>

<https://multiurok.ru/files/rabochaia-proprogramma-dopolnitel-nogho-obrazova-44.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>

7. Методическое обеспечение Программы.

7.1. Организация образовательного процесса.

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

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

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методика обучения

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

Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

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

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

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

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

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

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

- *нагрузка средней интенсивности*

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

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

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),

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

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

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

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

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

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

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Фартлек» - основное назначение:

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

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

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

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

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

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

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

Основное назначение: повышение ОФП.

8. Техника безопасности.

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

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

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

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

9. Система контроля.

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

Формы текущего контроля:

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

система контроля – обязательна;

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

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

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

***Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается

•