

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №46»  
п. Озёрный Режевского района Свердловской области

Рассмотрено на заседании педагогического совета образовательного учреждения Протокол от «30» августа 2023 г. № 74/01-03 Секретарь:  	Согласовано Заместитель директора по ВР:  Антонова С.П. «30» августа 2023г.	Утверждено Директор школы:  С.Н. Молоткурова Приказ от « 30 » августа 2023г . № 74/01-03
---	---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« Фанспорт»

Целевая аудитория 7-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Количество недельных часов: 13;  
количество часов за первый и второй год: 246  
третий год 256.

Автор-разработчик программы дополнительного образования  
Кораблев Владимир Викторович  
Скутин Кирилл Андреевич  
руководители объединения дополнительного образования.

2023 год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №46»  
п. Озёрный Режевского района Свердловской области**

Рассмотрено на заседании педагогического совета образовательного учреждения Протокол от «30» августа ____ 2023 г. № 74/01-03 Секретарь: _____ / _____ /	Согласовано Заместитель директора по ВР: _____ Антонова С.П. «30» августа__ 2023г.	Утверждено Директор школы: _____ С.Н. Молоткурова Приказ от «_30_» августа____ 2023г . № 74/01-03
--	---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« Фанспорт»**

Целевая аудитория 7-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Количество недельных часов: 13;  
количество часов за первый и второй год: 246  
третий год 256.

Автор-разработчик программы дополнительного образования  
Кораблев Владимир Викторович  
Скутин Кирилл Андреевич  
руководители объединения дополнительного образования,

2023 год  
п. Озерный

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности разработана для Муниципального Бюджетного Общеобразовательного Учреждения «Средняя общеобразовательная школа №46» поселка Озерный Режевского городского округа в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», в соответствии со следующими документами:

Программа дополнительного образования «Фанспорт» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р),
3. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785 – Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008),
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41),

7. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 г. № 1040),
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242),
9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. №06-1844),
10. Устав МБОУ СОШ №46, утверждено Приказом Управления образования Администрации РГО от 28.12.2022 № 515/01-07 «Об утверждении Устава МБОУ СОШ №46»;

Данное объединение позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этих общедоступных спортивных видов – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Требуется от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия спортом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся.

**Актуальность и новизна:** На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые дополнительные умения и навыки. Эти занятия

способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цель:**

-объединение усилий всех участников образовательного процесса в укреплении здоровья детей и подростков, вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта.

### **Задачи:**

#### **личностные**

- создавать условия для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой, спортом и туризмом;

#### **предметные**

- закреплять и совершенствовать умения и навыки учащихся, полученные ими на уроках ФК, и на этой основе содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;

#### **метапредметные**

- воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие; развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

### **Программа включает в себя четыре модуля:**

1. Волейбол

2. Мини-футбол

3. Баскетбол

4. Туризм

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата, а также внедрение в процесс обучения психологической подготовки.

Занятия рассчитаны на учащихся 7-15 лет и реализуются в течение учебного года.

**Сроки реализации программы** рассчитаны на три года обучения

Программа делится на три этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка;

**Формы учебно-тренировочной работы**

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по разным видам спорта в спортивном зале МБОУ СОШ № 46.

Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

### **Основные методы работы.**

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 ногой, а головой);

### 6. Игровой метод

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

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

***Первый год обучения:***

- Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- Осознавать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Понимать цель выполняемых действий.
- Изучить элементарные технические приемы.

***Второй год обучения:***

- Понимать роль волейбола в укреплении здоровья.
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- Развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.

***Третий год обучения:***

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:**

*1 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

### *2 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований районного уровня.
  
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### *3 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия

**Модуль 1**  
**(волейбол)**

**Учебно- тематическое планирование**

1 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Упражнения на развитие основных движений	2	10	12
3	Специальная физическая подготовка	3	10	13
4	Упражнения для быстроты и прыгучести	2	10	12
5	Общая физическая подготовка	2	18	20
6	Выполнение зачетных требований	4	10	14
7	ИТОГО	14	58	72

2 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Специальная физическая подготовка	5	15	20
3	Упражнения для быстроты и прыгучести	2	10	12
4	Общая физическая подготовка	2	10	12
5	Игра в волейбол	5	12	17

6	Подвижные игры и эстафеты	1	4	5
7	Выполнение зачетных требований	1	4	5
ИТОГО		17	55	72

### 3 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Специальная физическая подготовка	6	17	23
3	Упражнения для быстроты и прыгучести	2	8	10
4	Общая физическая подготовка	1	9	10
5	Игра в волейбол	4	14	18
6	Подвижные игры и эстафеты	1	4	5
7	Выполнение зачетных требований	1	4	5
ИТОГО		16	56	72

## Раздел 1. Теоретическая подготовка.

### 1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Современный волейбол и пути его дальнейшего развития. Российский волейбольный союз, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **2.Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.**

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

## **3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## **4.Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

## **5.Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6.Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты волейбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к волейбольной сетке. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для рук: различные маховые движения, иммитации ударов, блоков. Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

Развитие ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.

### **Спортивные игры.**

- Ручной мяч,
- Баскетбол,
- Волейбол,

### **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий волейболистов в игре.

Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в волейбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий волейболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

### **Техническая подготовка.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной руки, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### Тактико-техническая подготовка

( входит в разделы специальной физической подготовки и игры в волейбол)

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Техническая подготовка	30	10	20
1. 1.	Приёмы и передачи мяча		1	9
1. 2.	Подачи мяча		1	6
1. 3.	Стойки		1	3
1. 4.	Нападающие удары		1	1
1. 5.	Блоки		1	1
2.	Тактическая подготовка	10	2	8
2. 1.	Тактика подач		4	1
2. 2.	Тактика приёмов и передач		4	1
3.	Правила игры	10	8	2
	Итого:	50	20	30

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Техническая подготовка	30	10	20
1. 1.	Приёмы и передачи мяча	10	1	9
1. 2.	Подачи мяча		1	6
1. 3.	Стойки		1	3
1. 4.	Нападающие удары		1	1

1. 5.	Блоки		1	1
2.	Тактическая подготовка	10	2	8
2. 1.	Тактика подачи		4	1
2. 2.	Тактика приёмов и передач		4	1
3.	Правила игры		8	2
	Итого:	50	20	30

**3 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Техническая подготовка	32	8	24
1. 1.	Приёмы и передачи мяча	10	1	9
1. 2.	Подачи мяча	8	2	6
1. 3.	Стойки	2	1	1
1.4	Нападающие удары			
	1.5 Блоки	8	2	6
		4	2	2
2.	Тактическая подготовка	20	6	14
2. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	12	4	8
		4	1	3
2. 2.	Тактика нападающих ударов	4	1	3
2. 3.	Тактика приёма нападающих ударов			
3.	Психологическая подготовка.	4	2	2
3.1.	Способы регуляции психического состояния.	2	1	1
	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение	2	1	1
3.2.	ОБС. Аутогенная тренировка.			
4.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	60	20	40

**Содержание изучаемого курса.**

***1 год обучения.***

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

***2 год обучения.***

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

### ***3 год обучения.***

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Психологическая подготовка****Теория:** Способы регуляции психического состояния. **Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общезначительная подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированные, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированные, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных

	Судейство и организация соревнований.		результатов.
--	---------------------------------------	--	--------------

### **Материально-техническая база**

1. Сетка волейбольная — 1 штука
2. Разметка волейбольной площадки
3. Гимнастическая стенка — 6 – пролётов.
4. Гимнастические скамейки — 5 — 6 штуки
5. Гимнастические маты — 10 штук.
6. Скакалки — 20 штук.
7. Фишки-ориентиры -- 5 штук
8. Секундомер --1 штука
9. Утяжелители различной массы — 20 штук.
10. Мячи волейбольные — 20 штук.
11. Рулетка — 1 штука.
13. 12. Насос с иглой -- 1штука.
13. Сетка для переноса мячей -- 1 штука.
14. Свисток судейский -- 1 штука.

#### **Учебно - наглядные пособия:**

1. Доска со схематическим изображением площадки для показа тактических действий .
2. Схемы основных тактических действий игроков.

3. Карточки с номерами для замены игроков в игре
4. Видеоматериалы игр для разбора различных ситуаций и обучения.
5. Сводные таблицы игр для соревнований.

### **Список использованной литературы**

1. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
5. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
6. . Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С. Маслов М В. Внеурочная деятельность учащихся "Волейбол" М.; Просвещение 2011.
7. Кривошеин А.А. Прогнозирование роста и развития детей. Брошюра. 1996.
8. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.
9. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов,Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
- 10.Подготовка и роль связующего игрока в волейболе. Курсовая.
- 11.Чехов О. Основы волейбола: — М.: ФИС, 1979. – 168 с. с ил
- 12.Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008
- 13.Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбТЭИ, 1997. – 94 с.

14. Шалманов А.А., Зафесов А.М., Доронин А.М. Биомеханические основы волейбола. - Майкоп :Изд – во Адыгейского государственного университета, 1998. - 92 с., с ил
- 15.Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов. Статья. 2008
- 16.Эдельман А.С. Волейбол: Справочник: - М.: Физкультура и спорт, 1984. —224 с.
- Ясутака Мацу Дайра, Икеда Н., Сайто М. Волейбол- путь к победе. 1972
- 17.Ясутака Мацу Дайра, Эйнгорн А. Так побеждать!: — Санкт-Петербург: МПРИЦ Культ-информ-пресс, 1994. – 207 с. с ил
- 18.Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с
- 19.Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с
- 20.Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В.,Силаева Л.В.,БулькинаЛ.В.,Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.

## Модуль 2

### Мини-футбол

#### Учебно- тематическое планирование

1 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Упражнения на развитие основных движений	4	20	24
3	Специальная физическая подготовка	6	20	26
4	Упражнения для быстроты и прыгучести	4	20	24

5	Общая физическая подготовка	2	18	20
6	Игра в мини-футбол	3	18	20
7	Выполнение зачетных требований	8	20	28
ИТОГО		28	116	144

2 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Подвижные игры и эстафеты	2	8	10
3	Специальная физическая подготовка	10	30	40
4	Упражнения для быстроты и прыгучести	4	20	24
5	Общая физическая подготовка	4	20	24
6	Игра в мини-футбол	10	24	34
7	Выполнение зачетных требований	3	8	10
ИТОГО		34	110	144

3 год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Специальная физическая подготовка	12	34	46
3	Упражнения для быстроты и прыгучести	4	16	20
4	Общая физическая подготовка	3	18	20
5	Игра в мини-футбол	8	28	36
6	Подвижные игры и эстафеты	2	8	10
7	Выполнение зачетных требований	2	8	10
ИТОГО		32	112	144

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

### **1.Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### **3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **4.Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **5.Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства.

Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6.Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

Развитие ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.

### **Спортивные игры.**

- Ручной мяч,
- Баскетбол,
- Волейбол,

### **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

### **Техническая подготовка.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

4. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.

5. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
6. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### Техническая подготовка.

Приёмы игры	1-2 год обучения	3 год обучения
Бег с мячом по прямой.	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+
Передача мяча в движении		+
Обманные движения на скорости		+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+
Обыгрыш один на один	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+
Отработка ответного паса в движении		+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+
Короткая передача с лёта		+
Короткие передачи в движении	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+
Короткий пас в движении		+
Обработка мяча и точность передачи	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+
Удар подъёмом	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+
Отработка ударов с острого угла		+
Ведение мяча с ударом	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+

Отработка удара головой в падении		+
Удар головой на силу и точность		+
Удар головой в прыжке		+
Игра головой в обороне		+
Игра головой с партнёром	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+
Удар по воротам после передачи с фланга		+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+
Финт «ложный замах на удар».	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+
Финт «пробрось мяч».		+
Финт «уход с мячом».	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+
Финт «оставь мяч партнеру».		+
Финт «переступание через мяч».	+	+
Игра вратаря		
Техника броска		
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+

### **Тактическая подготовка.**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

#### **Основными задачами тактической подготовки является:**

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

#### **1. Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных

видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

## **2. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Учебный материал.**

### **Тактическая подготовка.**

### **Тактика нападения.**

<b>Программный материал</b>	<b>1-2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
Открывание для приёма мяча	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее		+

рациональные		
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча		
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника		+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+
Организация быстрого нападения	+	+
Организация постепенного нападения		

**Тактика защиты.**

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+

**Соревнования.**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- *Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- *Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- *Районные и городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

## Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, );
- бег на длинные дистанции (2000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

## Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.

4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4
---	--	---	---	---

**Методом контроля** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

***Первый год обучения:***

- Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.
- Осознавать положительное отношение к систематическим занятиям футболом.
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Понимать цель выполняемых действий.
- Изучить элементарные технические приемы.

***Второй год обучения:***

- Понимать роль футбола в укреплении здоровья.
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
- Развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.

***Третий год обучения:***

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

*1 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

*2 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

*3 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии

- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия
- результаты соревнований районного уровня.

**Нормативы**  
**по физической и технической подготовке игры в мини- футбол**

Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)				69,0	67,0
6-минутный бег (м)			1300	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50
Бросок мяча на дальность (м)				20	24

**Материально-техническая база**

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии		
	1	2	10
Планка для прыжков в высоту Стойки для прыжков в высоту Маты гимнастические	1	2	10
Разметка площадки Фишки-ориентиры	5		
Секундомер Рулетка	1 1		
Перекладина гимнастическая Скамейка гимнастическая Стенка гимнастическая	1	66	
Ворота мини-футбольные с сеткой Футбольные мячи Мини-футбольные мячи Стойки низкие	2 20 1 10		
Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Насос с иглой Сетка для переноса мячей Свисток судейский	12 12 1 1 1		

### Учебно - наглядные пособия:

1. Доска со схематическим изображением площадки для показа тактических действий .
2. Схемы основных тактических действий игроков.
3. Карточки с номерами для замены игроков в игре
4. Видеоматериалы игр для разбора различных ситуаций и обучения.
5. Сводные таблицы игр для соревнований.

### **Список литературы для педагога**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С. Маслов М В. Внеурочная деятельность учащихся "Футбол" М.; Просвещение 2011.
9. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
10. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
11. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
14. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
15. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
16. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

### **Список литературы для родителей и детей**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
11. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
12. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
13. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 88 с.

**Сведения об авторе:**

Составитель: Кораблев Владимир Викторович

Место работы: МБОУ СОШ № 46

Должность: руководитель дополнительного образования

Образование: высшее. Нижнетагильский Государственный Педагогический институт

Педагогический стаж: 22 года

Категория: первая

Домашний адрес: Свердловская обл. Режевской р. п. Озерный ул. Советская 1-1