

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа п. Рощинский Чаплыгинского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации**

**Рассмотрена**  
На заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 \_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Николаева Н.С./

**Согласована**  
Заместитель директора  
по ВР МБОУ СШ  
п. Рощинский  
\_\_\_\_\_ /Селезнёва И.В. /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 \_\_ г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Спортивные игры»  
возраст учащихся 13—17 лет,  
срок реализации — 1 год**

**Разработана Селезневым Олегом Ивановичем учителем физкультуры  
первой квалификационной категории**

Рассмотрена на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от « \_\_\_\_ » августа 2019года

2019-2020 учебный год



## **Комплекс основных характеристик программы** **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность.**

Программа включает в себя два модуля «Юный футболист», «Кожаный мяч».

Данная программа направлена на привитие навыков к занятиям не только физической культурой, но и на выбор в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

### **Отличительные особенности данной программы**

Программа построена по дидактическому принципу, когда при регулярном повторении будут постепенно совершенствоваться мастерство учащихся. В зависимости от возраста осваиваются более сложные приемы и способы их применения в игровых ситуациях.

### **Адресат программы.**

Учащиеся участвующие в реализации программы – 11-17 лет.

**Объем и срок реализации программы** – 1 год. Программа рассчитана на 2 часа в неделю - модуль «Юный волейболист», 4 часа — модуль «Кожаный мяч»

### **Формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 2 часа 1 раз в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;



- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Цель.** Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же на организацию их свободного времени.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол и футбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Планируемые результаты .**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол и футбол, привитие любви к спортивным играм.

**Способы определения результативности деятельности учащихся**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

Проведение соревнований в школе между командами.

Участие в соревнованиях в районе.



**Комплекс организационно-педагогических условий  
Учебный план.**

Название модуля	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
«Юный волейболист»	84	Соревнования. Контрольные нормативы.
«Кожаный мяч»	162	Соревнования. Контрольные нормативы.
Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей, знание о физической культуре и спорту, закаливание.		

**Календарный учебный график.**

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 августа (календарный год)

Кол-во групп — 1

Продолжительность рабочей недели — пятидневная рабочая неделя.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Название модуля	Общее количество часов в год	Количество часов и занятий в неделю	Периодичность и продолжительность занятий
«Юный волейболист»	84	2 1	1ч. 30 мин с перерывом 10 мин
«Кожаный мяч»	162	4 2	1ч. 30 мин с перерывом 10 мин

Расписание:

«Юный волейболист» Пятница — 17.00- 18.30

«Кожаный мяч» Понедельник — 17.00-18.30

Среда - 17.00 -18.30

Сроки аттестации: декабрь, май.

**Оценочные и методические материалы.**



Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.**

**1.1.** При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

**1.1.1.** Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

**1.1.2.** Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

**1.1.3.** Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

**1.1.4.** **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

**1.1.5.** **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых



бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

## 1.2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1.2.1. Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

1.2.2. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

1.2.3. Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

### Нормативы по технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет).

№ п/п	Контрольные испытания	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2.	Подача на точность 10-12 лет – верхняя прямая 13-15 лет - верхняя прямая по зонам 16-17 лет - в прыжке	3	3	4	3	4	5	2	2
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(в 16-17лет с низкой передач)				3	3	4	3	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

## 2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке :

№	Вид	1 год	2 год	3 год
---	-----	-------	-------	-------



	упражнений	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30м (с)	5.8	6.2	5.6	6.1	6.0	6.0
2.	Челночный бег 5х6м (с)	12.2	12.8	12.2	12.5	12.0	12.4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	125	150	140	175	150
4.	Прыжок в высоту с места (см)	25	20	30	30	35	30

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенный необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6



	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5x30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.



## Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

**Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

## Специальная подготовленность

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

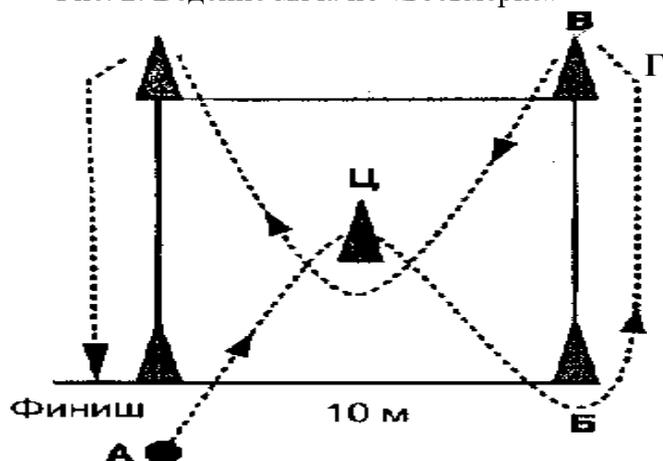
**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег 5x30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.



**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

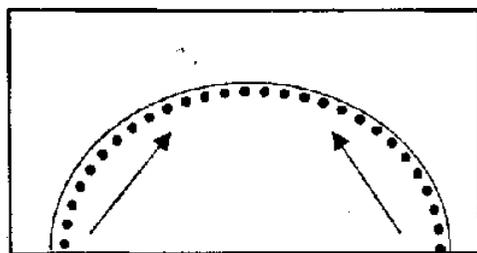
Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»



**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади

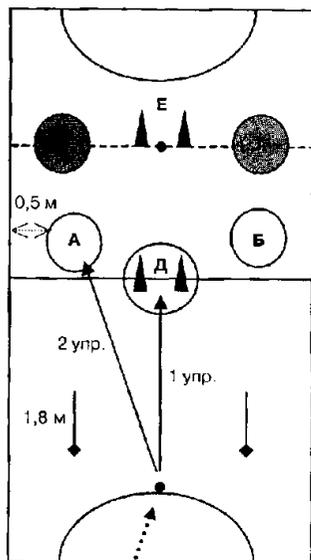




обратно <sup>1</sup>-----<sup>1</sup> туда

**Бросок мяча в цель** (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

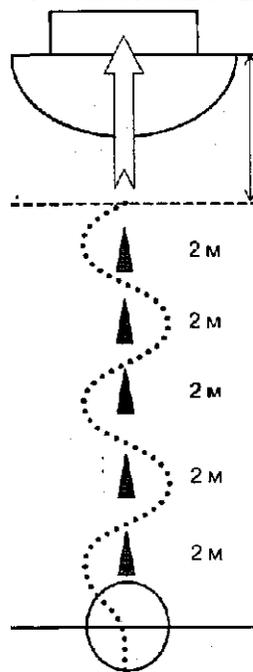


**Рис. 5. Бросок мяча в цель Удар по мячу в цель.** Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота**

**Вбрасывание мяча на дальность.** Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору



**шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.**

**Условия реализации программы.** Спортивный зал. Спортивная площадка. Волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи. Сетки футбольные, волейбольные, стойки, стойки волейбольные с прикрепленными мячами, секундомер, скакалки, спортивные снаряды, спортивная форма.

## **Литература и средства обучения**

### **Модуль «Юный волейболист»**

1. Волейбол в школу. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. 1975 г.
3. Волейбол. Беляев Москва «Физкультура. Образование и наука» 2000
4. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кохмана. Изд. «Физкультура и спорт» 1998.
5. Основы волейбола. Издательство «Физкультура и спорт» 1975 г.
6. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. «Физкультура и спорт» 1988.
7. «Юный волейболист» Клещев Ю., Фурманов А.

### **Модуль «Кожаный мяч»**

## **Литература и средства обучения**

1. 101 упражнение для юных футболистов возраст 7-11 лет. Малькольм Кук ООО «Издательство АСТ» 2005
2. 101 упражнение для юных футболистов возраст 12-16 лет. Малькольм Кук ООО «Издательство АСТ» 2005
3. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011.
4. Звонят мячи у околицы. С.И. Зябков. Москва «Физкультура и спорт» 1984.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кохмана. Изд. «Физкультура и спорт» 1998.
6. Правила игры в футбол. М.А. Кравченко, Л.А. Зарохович. ООО «Издательство Астрель»

## **Цифровые образовательные ресурсы**

<http://uroki-online.com/sport/football/page/3/> - онлайн уроки обучения игры в футбол.

[http://footballtoplay.blogspot.ru/p/blog-page\\_18.html](http://footballtoplay.blogspot.ru/p/blog-page_18.html) - методика обучения игры в футбол.

<http://dou459.forchel.ru/blogs/a/502-Podvizhnyie-igryi-dlya-obucheniya-igre-v-futbol.html-0> подвижные игры при обучении игры в футбол.

<http://avangardsport.at.ua/blog/futbol/1-0-4#.Upw1-9uGiM8> - Техника, тактика **игры** и методика **обучения игры в футбол**.

<http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-shkola-futbola-futbol-dlya-detey-futbolinie-uroki.html> - физиология, и методы **обучения**, и средства развития физических качеств, и способы **обучение** тактике, и подходы в воспитании, и мотивация

<http://nfpm.ru/academy/documents/theme/113/> - академия футболиста. Материал по технике, методике преподавания.



**Рабочая программа модуля «Юный волейболист» к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»**

**Учебно-тематическое планирование.**

№ п/п	Элементы содержания	Кол-во часов	Кол-во занятий	Формы аттестации /контроля
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	2	1	Соревнования. Контрольные нормативы.
2	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Контрольные нормативы: ОФП.	2	1	
3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», Передача сверху двумя руками в парах. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Контрольные нормативы: ОФП.	2	1	
4	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Перемещения и стойки Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	2	1	
5	Судейская и инструкторская практика. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», Контрольные нормативы: СФП	2	1	



6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	2	1
7	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости.	2	1
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития ловкости. Прыжковые упражнения.	2	1
10	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).	2	1
11	6-минутный бег. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	2	1
12	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	2	1
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития скоростных качеств..	2	1
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Подвижные игры «Метко - в цель», «Подвижная цель», упражнения для развития прыгучести.	2	1
15	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости.	2	1



16	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Мяч среднему». Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	2	1
17	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	2	1
18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	2	1
19	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости.	2	1
20	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1
21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	2	1
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	2	1
23	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	2	1
24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	2	1
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	2	1
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	2	1



27	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости.	2	1	
28	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	2	1	
29	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	2	1	
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	2	1	
31	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития быстроты.	2	1	
32	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол.	2	1	
34	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2	1	
35	Правила игры в волейбол. Контрольная игра. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2	1	
36	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Групповые действия Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2	1	
37	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	2	1	



38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	2	1	
39	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	2	1	
40	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития силовых качеств.	2	1	
41	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития быстроты.	2	1	
42	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.. Контрольная игра.	2	1	
		84	42	

## СОДЕРЖАНИЕ

**Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.**

**Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей, знание о физической культуре и спорту, закаливание.**

### Теоретические знания.

**Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.**

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника**



**безопасности.** Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Судейская и инструкторская практика.

### **Практические занятия**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Передача сверху двумя руками над собой. Передача сверху двумя руками в парах. Перемещения и стойки. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.

Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Групповые действия. Нападающий удар после передачи партнера. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза.

Контрольные нормативы: ОФП. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития выносливости. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Прыжковые упражнения. Легкоатлетические



упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития прыгучести. Акробатические упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения с набивными мячами

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). 6-минутный бег. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Кросс. Эстафетный бег, эстафеты с предметами.

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с резиновыми мячами.

Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука»,

Подвижные игры «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей»,



**Рабочая программа модуля «Кожаный мяч» к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры».**

№ п/п	Элементы содержания	Кол-во часов	Кол-во занятий	Формы аттестации /контроля
1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	1	
2-3	Стойка игрока. Упражнения для развития силовых качеств. Перемещение в стойке боком, лицом. Учебная игра	4	2	
4-5	Остановка и передача мяча на месте. Упражнения в висах и упорах. Учебная игра	4	2	
6-7	Стойка игрока. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силовых качеств. Перемещение спиной вперед. Учебная игра	4	2	
8-9	Остановка и передача мяча в движении. Упражнения в висах и упорах. Учебная игра	4	2	
10-11	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Упражнения для развития быстроты. Упражнения в висах и упорах. Игра «Квадрат». Учебная игра	4	2	



12-13	Ведение мяча правой, левой ногой и поочерёдно. Упражнения для мышц шеи и туловища. Учебная игра	4	2
14-15	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра Упражнения для развития силовых качеств.	4	2
16-17	Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	2
18-19	Ведение мяча с изменением направления. Упражнения для развития мышц ног и таза. Игра «Квадрат». Учебная игра	4	2
20-21	Остановка мяча в движении вперёд и назад. Упражнения для развития быстроты. Упражнения в висах и упорах.	4	2
22-23	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	4	2
24 25	Остановка мяча, подготавливая мяч для последующих действий. Учебная игра. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	2
26 27	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. Учебная игра.	4	2
28 29	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте Учебная игра.	4	2
30 31	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. Упражнения для развития мышц ног и таза.	4	2
32 33	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	2
34 35	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	4	2
36 37	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Упражнения для развития силовых качеств.	4	2
38 39	Учебная игра	4	2
40	Техника игры вратаря. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и	4	2



41	туловища.		
42	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Упражнения в висах и упорах.	4	2
43			
44	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	4	2
45			
46	Удары на точность. Учебная игра. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	2
47			
48	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	2
49			
50	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	4	2
51			
52	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Упражнения для развития силовых качеств. Учебная игра.	4	2
53			
54	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Упражнения для развития мышц ног и таза.	4	2
55			
56	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	2
57			
58	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	4	2
59			
60	Удары по мячу головой. Эстафеты. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	2
61			
62	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу	4	2
63			
64	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	4	2
65			
66	Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом	2	1
67	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	4	2
68			



69 70	Тактика нападения. Техника ведения мяча. Учебная игра. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	2	
71 72	Развитие быстроты. Техника подач. Учебная игра	4	2	
73 74	Восстановительные средства и мероприятия Техника и тактика нападения и защиты. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	2	
75 76	Судейство в футболе. Техника ударов. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	2	
77	Матчевые встречи	2	1	
78-79	Матчевые встречи . Тактика обороны. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	2	
80 81	Тактика нападения. Учебная игра.	4	2	
		162	81	

### Содержание.

**Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.**

**Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей, знание о физической культуре и спорту, закаливание.**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий



режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

### **Практические занятия**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Учебная игра. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Ведение мяча правой, левой ногой и поочередно. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров. Остановка мяча в движении вперёд и назад. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Техника игры вратаря. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по катящемуся мячу. ОФП. Удары на точность. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Элементы акробатики. Удары по мячу с полулёта. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Эстафеты. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом. Тактика нападения. Техника ведения мяча. Техника подач. Техника и тактика нападения и защиты. Тактика обороны.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития быстроты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.



Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата	Формы аттестации /контроля
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	2	7.09	Соревнования. Контрольные нормативы.
2	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Контрольные нормативы: ОФП. Игра.	2	14.09	
3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука». Передача сверху двумя руками в парах. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Контрольные нормативы: ОФП. Игра.	2	21.09	
4	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Перемещения и стойки Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах. Игра.	2	28.09	
5	Судейская и инструкторская практика. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», Контрольные нормативы: СФП	2	5.10	
6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Игра.	2	12.10	
7	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2	19.10	



8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости. Игра.	2	26.10
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития ловкости. Прыжковые упражнения. Игра.	2	2.11
10	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Игра.	2	9.11
11	6-минутный бег. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости. Игра.	2	16.11
12	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Игра.	2	23.11
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития скоростных качеств. Игра.	2	30.11
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Подвижные игры «Метко - в цель», «Подвижная цель», упражнения для развития прыгучести. Игра.	2	7.12
15	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости. Игра.	2	14.12
16	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Мяч среднему». Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. Игра.	2	21.12
17	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Игра.	2	28.12



18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты. Игра.	2	29.12
19	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости. Игра.	2	4.01
20	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	11.01
21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости. Игра.	2	18.01
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Игра.	2	25.01
23	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости. Игра.	2	1.02
24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств. Игра.	2	8.02
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств. Игра.	2	15.02
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести. Игра.	2	22.02
27	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости. Игра.	2	1.03
28	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Групповые действия. Упражнения для развития ловкости. Игра.	2	15.03



29	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств. Игра.	2	22.03	
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости. Игра.	2	29.03	
31	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития быстроты. Игра.	2	5.04	
32	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2	12.04	
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол. Игра.	2	19.04	
34	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Игра.	2	26.04	
35	Правила игры в волейбол. Контрольная игра. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Игра.	2	10.05	
36	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Групповые действия Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2	17.05	
37	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости. Игра.	2	24.05	
38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты. Игра.	2	31.05	
39	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Игра.	2	7.06	



40	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития силовых качеств. Игра.	2	14.06	
41	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития быстроты. Игра.	2	21.06	
42	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игра.	2	23.08	
43	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.. Контрольная игра.	2	30.08	
		85		



№ п\п	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата	Формы аттестации /контроля
1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	3.09	Соревнования. Контрольные нормативы.
2-3	Стойка игрока. Упражнения для развития силовых качеств. Перемещение в стойке боком, лицом. Учебная игра	4	5.09 10.09	
4-5	Остановка и передача мяча на месте. Упражнения в висах и упорах. Учебная игра	4	12.09-17.09	
6-7	Стойка игрока. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силовых качеств. Перемещение спиной вперед. Учебная игра	4	19.09-24.09	
8-9	Остановка и передача мяча в движении. Упражнения в висах и упорах. Учебная игра	4	26.09-1.10	
10-11	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Упражнения для развития быстроты. Упражнения в висах и упорах. Игра «Квадрат». Учебная игра	4	3.10-8.10	
12-13	Ведение мяча правой, левой ногой и поочередно. Упражнения для мышц шеи и туловища. Учебная игра	4	10.10-15.10	
14-15	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра Упражнения для развития силовых качеств.	4	17.10-22.10	



16-17	Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	24.10-29.10
18-19	Ведение мяча с изменением направления. Упражнения для развития мышц ног и таза. Игра «Квадрат». Учебная игра	4	31.10-5.11
20-21	Остановка мяча в движении вперёд и назад. Упражнения для развития быстроты. Упражнения в висах и упорах.	4	7.11-12.11
22-23	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	4	14.11-19.11
24 25	Остановка мяча, подготавливая мяч для последующих действий. Учебная игра. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	21.11-26.11
26 27	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. Учебная игра.	4	28.11-3.12
28 29	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте Учебная игра.	4	5.12-10.12
30 31	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. Упражнения для развития мышц ног и таза.	4	12.12-17.12
32 33	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	19.12-24.12
34 35	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	4	26.12-7.01
36 37	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Упражнения для развития силовых качеств.	4	9.01-14.01
38 39	Учебная игра	4	16.01-21.01
40 41	Техника игры вратаря. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	23.01-28.01
42 43	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Упражнения в висах и упорах.	4	30.01-4.02
44 45	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	4	6.02-11.02



46 47	Удары на точность. Учебная игра. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	13.02-18.02
48 49	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	20.02-25.02
50 51	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	4	27.02-4.03
52 53	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Упражнения для развития силовых качеств. Учебная игра.	4	6.03-11.03
54 55	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Упражнения для развития мышц ног и таза.	4	13.03-18.03
56 57	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища.	4	20.03-25.03
58 59	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	4	27.03-1.04
60 61	Удары по мячу головой. Эстафеты. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	3.04-8.04
62 63	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу	4	10.04-15.04
64 65	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	4	17.04-22.04
66	Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом	2	24.04-
67 68	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	4	29.04-6.05
69 70	Тактика нападения. Техника ведения мяча. Учебная игра. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	8.05-13.05
71 72	Развитие быстроты. Техника подач. Учебная игра	4	15-05-20.05
73 74	Восстановительные средства и мероприятия Техника и тактика нападения и защиты. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	22.05-27.05



75 76	Судейство в футболе. Техника ударов. Учебная игра. Упражнения для развития силовых качеств.	4	29.05-3.06	
77	Матчевые встречи	2	31.07	
78-79	Матчевые встречи . Тактика обороны. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	5.08-7.08	
80 81	Тактика нападения. Учебная игра.	4	12.08-14.08	
82-83	Тактика обороны. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	4	19.08-21.08	
84-85	Развитие быстроты. Техника подач. Учебная игра	4	26.08-28.08	
		170		

Идентификатор документа 4d8304cf-7ca8-47f2-ae78-94f85f514063

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:



МБОУ СШ П.РОЩИНСКИЙ  
Поляков Виктор Федорович, Директор

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

01D6D84EDC1F0F0000000072C4B0002  
с 22.12.2020 13:40 по 22.12.2021 13:39 GMT+03:00

Дата и время подписания

25.06.2021 08:21 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа

