

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Муниципальное образование г. Череповец

МАОУ "СОШ № 5 им. Е.А. Поромонова"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

[Укажите должность]

[Укажите должность]

[Укажите должность]

МАОУ "СОШ № 5 им. Е.А.
Поромонова"

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

МАОУ "СОШ № 5 им. Е.А.
Поромонова"

Протокол № 1 от «31» 08
2023 г.

МАОУ "СОШ № 5 им. Е.А.
Поромонова"

Приказ № 431 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

по физической культуре

«ШКОЛА МЯЧА»

базовый уровень

Воробьёва Алена Михайловна

Пестерева Людмила Владимировна

Скорюков Вадим Николаевич

2023-2024 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1.Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	6
3. Содержание деятельности «Школа мяча».....	7
4. Тематическое планирование.....	17
5. Система оценивания и контрольно-измерительные материалы..	19

1. Пояснительная записка

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

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

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

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

Нормативную основу Программы составили:

- положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» об обеспечении права каждого на

свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности (ст.3, п.1), о проведении дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (ст.28, п.1); о необходимости создания условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом (ст.28, п.3);

- целевые установки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» на увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80% (раздел IV, п.2), на модернизацию физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях (раздел VII, п.2), на существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время путем реализации дополнительных образовательных программ спортивно-оздоровительных групп (раздел VII, п.2).

- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125 в части реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся по физической культуре и спорту, в том числе в рамках школьного спортивного клуба (раздел IV), П20);

- положения ФГОС основного общего образования о выявлении и развитии способностей обучающихся, в том числе³ одарённых детей через систему секций и кружков (раздел 1, п.1.1) и в части результатов освоения основной образовательной программы (предметных, метапредметных, личностных).

Новизна Программы заключается в том, что при её разработке учитывалось:

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени основного общего образования как условие единства учебной и внеучебной деятельности;

- содержание программы «Школа мяча»

- положение программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования посредством их связи с содержанием учебного предмета «Физическая

культура».

Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

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

Задачи Программы:

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

Учебный план Программы.

Программа реализуется в течение 5 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, что составляет 34 академических часа в год и 170 часов за весь период обучения (без учета времени на соревнования и массовые мероприятия). При этом допускается вариативность содержания и объема учебного времени на изучение отдельной спортивной игры в зависимости от спортивных традиций школы,

физкультурно-спортивных интересов и предпочтений обучающихся и возможностей материально-технической базы школы. Основной формой работы являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах (классах), контрольные занятия (тестирование ОФП, СФП и технико-тактических умений), участие в контрольных и официальных городских соревнованиях, массовых спортивных мероприятиях.

2. Планируемые результаты освоения Программы.

В результате освоения программы «Школа мяча» обучающиеся будут **знать:**

- ❖ правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми;
- ❖ базовые понятия системы спортивной подготовки, спортивную и специальную терминологию;
- ❖ основные правила изучаемых спортивных игр и правила взаимодействия с игроками, судьей и тренером;
- ❖ гигиенические требования к спортивной одежде и правила предупреждения травматизма при выполнении игровых и соревновательных движений с мячом;

уметь:

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

- ❖ выполнять контрольные нормативы (упражнения) по физической и технико-тактической подготовке изучаемых спортивных игр, измерять индивидуальные показатели физического развития и сравнивать их с нормой (владение приемами самоконтроля и самооценки параметров физического развития, уровня развития физических качеств);
- ❖ помогать в подготовке мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований (подготовка спортивного инвентаря, места для запасных и судей, и др.);
- ❖ соблюдать правила поведения и безопасности во время тренировочных занятий и соревнований, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви
- ❖ осуществлять волонтерскую, инструкторскую и судейские функции на соревнованиях по спортивным играм; демонстрировать:
- ❖ готовность использовать движения с мячом в самостоятельной физкультурно-оздоровительной, рекреационной и физкультурно-спортивной деятельности;
- ❖ постоянный прирост уровня технико-тактического мастерства и показателей развития основных и специальных двигательных качеств;
- ❖ навыки коллективного общения и взаимодействия, высокий уровень игровой активности и интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- ❖ морально-волевые и нравственные качества, коммуникативные умения, приемы регуляции эмоционального состояния в игровой и соревновательной деятельности;
- ❖ навыки организации и проведения подвижных игр, подводящих к баскетболу, волейболу, футболу.

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

1.1 Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины спортивной подготовки, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и

подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять тестовые нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- осуществлять судейство по осваиваемым видам спортивных игр;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

1.2 Метапредметные результаты:

- овладение способностью самостоятельно определять и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- освоение способов оценки правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- овладение основами самоконтроля (взаимоконтроля), самооценки (взаимооценки), принятия решения и осуществления осознанного выбора в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений создавать обобщения, классифицировать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные⁷ связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- овладение навыками организации учебного сотрудничества и коллективной деятельности со сверстниками; умениями работы индивидуально и в группе – находить общее и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- развитие психофизических способностей (двигательной памяти, внимания, мышления, речевых коммуникаций и др.)

1.3 Личностные результаты:

- развитие эмоционально-нравственной, волевой и мотивационной сферы; освоение социальных норм и правил поведения в группах и сообществах;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и

№ п/п • •	тема	кол-во часов за перио добучения	кол-во контрольных мероприятий
1 • С	Знания, оценка знаний	16	в процессе занятий
2	Баскетбол	55	1

- Способности к саморазвитию, самообразованию, самовоспитанию и физическому самосовершенствованию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и нравственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и спортивной деятельности;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Общее распределение учебных часов по разделам Программы

3	Волейбол	55	1
4	Футбол	55	1
5	Тестирование физической подготовленности	5	В каждом классе 1 (апрель-май)
6	Участие в соревнованиях	-	10-15 (2-3 в год)
	Общее количество часов	170	4

Критерии и показатели эффективности Программы:

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

Методы контроля результативности освоения Программы:

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

Учебно-методическое обеспечение Программы:

- примерная рабочая программа;
- учебно-методические материалы (методические разработки и методические рекомендации, рекомендуемые источники информации);

- контрольно-измерительные материалы и таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности. Материально-техническое обеспечение Программы:
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные облегченные;
- стойки и сетка волейбольные, футбольные ворота (для мини-футбола), баскетбольные щиты и корзины;
- корзины и сетки для переноса мячей;
- площадки/поле для игры в баскетбол, волейбол, футбол в спортивном зале и на открытой площадке/поле (уменьшенных размеров);
- в качестве дополнительного инвентаря рекомендованы: мячи набивные (1 кг), теннисные; скакалки; обручи;
- учебно-практическое оборудование.

3. Содержание деятельности «Школы мяча»

Содержание деятельности по разделу «Баскетбол» 5-6 класс

I. Основы знаний

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30-60 м, повторно-попеременный бег, кросс до 1500м, челночный бег 4*10м, бег с изменением скорости направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки через скакалку, с поворотом на 180°, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

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

III. Техничко-тактическая подготовка

Стойка игрока, и передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с направленным развитием общих и специальных физических способностей. Учебная игра по упрощённым правилам.

7-8 класс

I. Основы знаний

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в

спортивном зале, на школьной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные способности и основы методики их развития. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства (функции и жесты судьи по баскетболу).

II. Общая и специальная физическая подготовка

Бег на различные дистанции, ускорения, повторно-попеременный бег 50-150 м, кросс 200м, челночный бег 6*10 м, шестиминутный бег, бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперёд, челноком, с поворотом). Прыжки в длину с места и разбега, тройной и пятерной прыжок с места запрыгивания на высоту до 80см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча до (2кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей, подтягивание на перекладине сериями, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из различных положений.

III. Техничко-тактическая подготовка

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

9 класс

I. Основы знаний

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения основных физических качеств. Правила самоконтроля и

безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристики основных технико-тактических действий игры в баскетбол (тактика игры в защите и нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Старты из различных положений, ускорения 50-60м, повторный переменный бег на отрезках 100-200 м, кросс 3000м, челночный бег 10*10. Прыжки в длину с места и разбега, тройной и пятерной прыжок с места запрыгивания на высоту до 100см. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Упражнения с отягощением, силовые упражнения с партнёром.

III. Техничко-тактическая подготовка

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

Содержание деятельности по разделу «Волейбол» 5 класс

I. Основы знаний

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи) и без предметов, на месте и в движении. Силовые упражнения с отягощением. Плиометрические упражнения: прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, прыжки на двух ногах в стороны. Челночный бег. Подвижная игра «Летучий мяч, встречные эстафеты с мячом, эстафеты и игровые задания с мячом с направленным воздействием на развитие физических способностей.

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения: ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения, сочетание различных способов перемещения, сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, ловлей и бросками набивных мячей, с различными движениями

рук. Передача сверху двумя руками: на месте многократные передачи мяча над собой на 1,5 и 2,5 м, с различными заданиями между

передачами над собой в ходьбе (вперёд/назад спиной, боком); многократные передачи мяча в стену с расстояния не менее 2,5-3 м, с поочерёдной сменой высоты передачи; чередование передач в стену и над собой.

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

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи, приёма подачи; выбор способа приёма мяча

– сверху или снизу.

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

Командные тактические действия: игра со второй передачи – приём подачи в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 (2) Игра в мини-волейбол, волейбол, допуская подачу с площадки. 13

6 класс

I. Основы знаний

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов в движении на месте. Бег с изменением направления, ускорения из различных положений по зонам волейбольной площадки. Броски и ловля набивных мячей от груди из-за головы двумя руками, выполняя перемещения различными способами. Прыжки на одной/двух ногах на месте и в движении. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно двумя руками

и попеременно правой/левой рукой. Броски теннисного мяча через сетку в пол с разбега в один, два, три шага. Упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды.

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

III. Техничко-тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Двусторонняя игра с заменами.

7 класс

I. Основы знаний

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов. Ходьба, бег с различными заданиями на носках, пятках, на внешнем/внутреннем своде стопы, с захлёстыванием голени, с остановками и изменением направления движения по зрительному сигналу; ускорения на коротких отрезках. Акробатические упражнения; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м); по принципу челночного бега перемещения приставными шагами с набивными мячами в руках (2кг). Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов; многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, напрыгивание на предметы, прыжки на двух из приседа через препятствие ; прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения. Подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке и на полу. Броски набивного мяча весом (2кг) из различных положений и на разное расстояние.

Подвижные игры «Летучий мяч», «Два мяча через сетку».

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения: различными способами перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловле и бросками набивных мячей, с имитацией приёмов игры.

Передача мяча сверху двумя руками сверху: в парах – многократная передача через сетку с установкой на точность с увеличением / уменьшением расстояния; передача над собой на высоту 3-4 метра, следующая в прыжке партнеру; в тройках в зонах 2, 4, 6 – из зоны 6 передача сверху в зону 2, далее высокая передача в дол сетки в зону 4 на нападающий удар; передача из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2 – 4, 4 – 2, 6 – 4 на расстоянии 6

метров, передача сверху в прыжке с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Прием мяча: с поочередного подбрасывания мяча двумя игроками от сетки многократный прием мяча к сетке игроком 6 зоны после перемещения вправо/влево и каждый раз передавать мяч снизу к сетке; игрок 3 зоны, имеет 2 мяча, посылает поочередно их произвольным способом учащимся 6 зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3 зону; прием подачи в 6 зоне у линии нападения в зону 3; прием отскочившего от сетки мяча.

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

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

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего¹⁶ удара и «обман».

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

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2), стоя лицом и спиной по направлению передачи двусторонняя игра полными и уменьшенными составами (5 x 5, 4x4, 3x3).

8 класс

I. Основы знаний.

Предупреждение травматизма при выполнении индивидуальных и групповых

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

II. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, баскетбольными и набивными мячами. Бег 5х6 метров, 10х6 метров, 92 метра с изменениями направления к шести точкам волейбольной площадки «ёлочка».

Броски набивного мяча 1 кг одной рукой в прыжке через сетку; броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в прыжке на дальность через сетку на точность; метание теннисного мяча правой/ левой рукой в цель с места, с разбега, после поворота, в прыжке; тоже через сетку; с собственного подбрасывания отбивание баскетбольного мяча в прыжке двумя ладонями в стену в высшей точке взлета; тоже спиной к стене, по сигналу поворот на 180 градусов и отбивание мяча в прыжке с набрасывания партнера.

Серийные прыжки через препятствия высотой 0,6 – 0,7 метра; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом/ спиной и боком вперед; тоже с отягощением; спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующий прыжком вверх, вверх с поворотом. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса; подтягивания на турнике. Упражнения на растяжку.

III. Техничко – тактическая подготовка.

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

Передача мяча сверху двумя руками: передача из глубины площадки после перемещения – передача из зон 1, 6, 5 после перемещений к сетке игрокам в зоны 2, 3 и 4; передача вдоль сетки - группы по три человека в 1 и 5 зонах на каждой стороне площадки, выход из 5 зоны и

передача вдоль сетки, затем, нырнув под сетку, перемещение в конец противоположной колонны учащихся, а игрок 1 зоны перемещается

аналогично навстречу, передача назад за голову в тройках на одной линии, крайний выполняет передачу среднему, он передает ему за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову; у сетки зоны 2 передача вдоль сетки в зоны 3, 4 на нападающий удар; нападающий удар с передачей в прыжке, имитация нападающего удара и передача мяча через сетку двумя руками.

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

Нападающий удар: из исходного положения в зонах 4 и 2 нападающий удар с передачей связующего в зоны 1, 6, 5; нападающий удар с заниженной, короткой передачи, со второй линии, с переводом, с передачей за голову из зон 2 и 4; при противодействии блокирующий.

Блокирование: броски мячей из зон 3, 4, 2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, в прыжке с площадки; тоже, но нападающие удары выполняются с собственного подбрасывания; тоже, но блокирующих двое/трое.

Многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности; подача верхняя прямая на точность; в парах подача верхняя прямая и прием мяча (на расстоянии 8-10 метров); тоже через сетку.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку, выбор места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; чередование способов нападающего удара.

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

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2), стоя лицом и спиной по направлению передачи двусторонняя игра полными и уменьшенными составами (5 х 5, 4х4, 3х3). Участие в соревнованиях.

9 класс

I. Основы знаний.

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

II. Общая и специальная физическая подготовка.

Перемещение: лицом/спиной, с ускорениями и остановками, по линиям и зонам площадки, приставными шагами вдоль сетки с прыжками. Комплексы ОРУ со скакалками, гимнастическими палками. Прыжки – многоскоки у щита/стены с касаниями ладонями на максимальной для игрока высоте; прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения; прыжки с поворотами с поворотами на 360 и 180 градусов; Напрыгивание на предметы.

III. Техника – тактическая подготовка.

Перемещения: различные способы перемещения с резкой сменой направления движения, с имитацией технических приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками: в парах – передача назад за голову из зоны 1 в зону 4, из зоны 5 в зону 5, над собой, поворот на 180 градусов и передача, стоя спиной к партнеру ; в кругу, два – три водящих в центре – передача водящим в движении приставными шагами по кругу; передача лицом и спиной на точность по направлению в обручи. Передача на точность в мишень на стене стоя на месте, лицом и спиной по направлению движения мяча, во время перемещения, после остановки и поворота, комбинации из данных заданий в опорном положении и в прыжке; передача с отвлекающими действиями.

Прием мяча: по одному игроку в зонах 6, 5, 1 на двух сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на метях подачи с мячами в руках – первая серия: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия: в зону 2, третья серия: в зону 4; после каждой серии приемов смена: из зоны один в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1.

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

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

Блокирование: одиночное (затем двойное, тройное) нападающих ударов первым/вторым темпом с задней линии при имитации у сетки

с переводом; сочетание способов блокирования: с высоких передач групповое, с низких – одиночное.

Подачи: многократные подачи в прыжке на точность, силовые, соревнование на большое количество подач без ошибок.

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

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

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

нападающего удара при переходе мяча через сетку без удара; защитные действия «углом» вперед/назад.

Подвижная игра два мяча через сетку «два мяча через сетку» и эстафеты с техническими элементами волейбола. Соревнования по технике – тактической подготовке: по отдельным приемам игры и тактических действий – передачи в стену, стоя и сидя, передачи в стену стоя лицом/спиной к ней; нападающий удар с собственного подбрасывания в заданную зону – блокирование. Двусторонняя игра полными и уменьшенными составами (5х5, 4х4, 3х3). Участие в соревнованиях.

i. Содержание деятельности по разделу «Футбол»

I. Основы знаний

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

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

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, скакалкой, с мячом. Бег различными способами с изменением направления, с поворотами, ускорениями, с низкого старта на 60-100м, с имитацией передачи и удара, прорыв; «челночный бег» на 5.6 и 10м лицом и спиной вперёд, приставными шагами с набивными мячами.

Кроссы до 1000м, 6-минутный бег.

Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с имитацией удара головой и ногами; на одной и двух ногах с продвижением.

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

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

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

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

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

III. Техничко-тактическая подготовка

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

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

Технические действия вратаря: прием мяча при игре в воротах; ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей; ловля мяча на месте и в движении в прыжке с падением и без падения; отбивание мяча кулаком

на выходе в прыжке и без прыжка; отбивание и перевод мяча, летящего на средней высоте; вбрасывание мяча при организации атакующих действий - ввод мяча рукой броском сбоку, ввод мяча броском из-за головы сверху, ввод мяча ударом ногой.

Технические комбинации в парах с выполнением дриблинга и обманных действий, в быстром темпе. Обманные действия (финты):1уход выпадам и переносом ноги через мяч, остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Индивидуальные действия в защите: противодействие получению сопернику мяча – закрывание, выбор действия для перехвата и отбора мяча.

Подвижные игры и футбольные эстафеты с мячом, встречные эстафеты с передачей, остановкой и ведением мяча. Игра 2х2 в разметке 20х20 метров, игра 2х2 в центральном круге; игра 3х3 с технико – тактическими заданиями; игра 4х4 с технико – тактическими заданиями между штрафной и средней линией; игра в

полном составе.

7 класс

I. Основы знаний

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

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами, ходьба и бег на носках и пятках, внешней и внутренней стороне стопы; без «змейкой» между стойками, передвигающимися партнерами; обводка препятствий; попеременный бег 15 – 20 метров с максимальной скоростью, 10- 15 метров медленно с ведением мяча. Кроссы до 2000м, 6-минутный непрерывный бег.

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

Задания для вратарей. Рывки (5 – 15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2 – 3 метра с последующей ²²ловлей и отбиванием мяча; ловля теннисного мяча, броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя – тремя партнерами с разных сторон.

Подвижные игры «салки по кругу», «бегуны», «успей догнать».

III. Техничко-тактическая подготовка

Ведения мяча с обводной стоек, обманными движениями; передача мяча внешней стороной стопы, прием мяча с уступающим движением.

Совершенствование техники удара по мячу средней части подъема с места по неподвижному мячу, с разбега по дуге, средней и боковой частью лба лез прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары на точность вниз и верхом вперед и в стороны на короткие и средние расстояния, удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Организация игры при угловых и штрафных ударах. Выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу и рук с воздуха на точность. Тактические действия игрока без мяча – своевременные открывания. Технично – тактические комбинации; технико – тактические действия при игре в малых составах.

Групповые тактические действия в нападении: тонная и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на удар; короткой или средней передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; комбинация при стандартных положениях – в начале игры, угловом, штрафном и сводном ударах, вбрасывании мяча.

Групповые тактические действия в защите: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

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

8 класс

I. Основы знаний

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Правила безопасного выполнения упражнений в сопротивлении.

II. Общая и специальная физическая подготовка

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

Силовые упражнения: перебрасывание набивного мяча (2 кг) с одной руки на

другую перед собой, над головой, за спиной броски и ловля мяча; упражнения с сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, толчки плечом партнера, борьба за мяч; игры с элементами сопротивления; удары по мячу ногой и головой на дальность и силу в тренировочную стенку, ворота.

Кроссы до 3000м, 12-минутный непрерывный бег; бег с наступанием одной ногой на гимнастические скамейки. Тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; прыжки в длину и в высоту с разбега и с места; прыжки на двух ногах, на левой и на правой ноге с подтягиванием коленей к груди; выпрыгивание вверх. Поочередно отталкиваясь от гимнастической скамейки правой и левой ногой.

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

III. Техничко-тактическая подготовка

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

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

24

«взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Индивидуальные тактические действия защитника: персональная защита, действия в зоне, опека, борьба в воздухе, противодействие передачам и ударам соперника.

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

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

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие с партнерами при

организации атаки – использование передач на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Действие игрока средней линии: организация перехода от обороны к атаке, обеспечение команде длинного владения мячом, препятствие ответной атаке соперника, контроль середины поля и ближних соперников, страховка и взаимодействие с партнерами.

9 класс

I. Основы знаний

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

Моральные качества спортсменов. Проявление морально – волевых качеств и положительных черт характера игрока. Понятие психологической подготовки футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с малыми и набивными мячами, гимнастические упражнения; силовые упражнения на фитболах; прыжковые упражнения, многоскоки, тройной прыжок, в высоту с разбега.

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

Упражнения для вратарей: ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон; серии прыжков в стоки вратаря толчком обеих ног в стороны, теннисного мяча.

Двусторонние игры, направленные на развитие различных видов выносливости.

III. Техничко-тактическая подготовка

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

Комбинации из элементов техники. Совершенствование индивидуальных и

групповых технико – тактических действий в атаке и обороне: игра в малых составах 1х1, 2х2 с нейтральными игроком.

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

Командная тактика нападения: маневрирование на поле – «открытие» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного

преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключение из глубины обороны; организация

постепенного и быстрого нападения по избранной тактической схеме; взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

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

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

4. Тематическое планирование деятельности «Школы мяча»

Распределение учебных часов по разделам Программы по годам обучения

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого
Баскетбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55
Волейбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55
Футбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55
Тестирование *	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час	5
Итого:	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	170

Примечание*:

- в первый год обучения тестирование ОФП проводится в начале года («входное» тестирование) и по окончании учебного года; в остальной период обучения 1 час – по окончании учебного года; можно использовать данные тестирования в рамках учебного предмета;

- для оценки показателей физического развития используются данные

- медицинского контроля;
- оценка уровня освоения техники спортивных игр проводится на последнем занятии по каждому разделу Программы ежегодно;
- оценка уровня сформированности знаний проводится по окончании изучения Программы;
- педагогическое наблюдение за уровнем сформированности УУД личностным развитием обучающихся ведется постоянно и может быть учтено при оценке результатов освоения учебного предмета «Физическая культура».

5. Система оценивания результативности деятельности «Школы мяча»

Общие положения

В данном разделе представлены общие основы мониторинга результативности деятельности «Школы мяча», которые определяют:

- показатели достижений по уровням управления программой;
- показатели, которые не оцениваются учителем, но обязательно анализируются и учитываются при планировании содержания занятий, выборе средств и методов обучения и воспитания, дозировании объема и интенсивности функциональной нагрузки;
- обязательные для оценки учителем показатели результативности внеучебных занятий базовыми спортивными играми.

Оценка уровня сформированности специальных знаний (терминология, правила, техника безопасности, требования к спортивной одежде и обуви, жесты судьи и т.д.) осуществляется на практических занятиях в течение всего периода обучения и документально не фиксируется. Проверка экспертами осуществляется на соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях, предусмотренных программой «Школа мяча».

Для тестирования двигательной подготовленности (ОФП) обучающихся выбраны ведущие в спортивных играх физические способности – координационные, скоростные и скоростно-силовые, а также общая выносливость как основа и базовая характеристика физической работоспособности занимающихся.

Для оценки выбранных физических способностей могут использоваться как контрольные упражнения, предложенные в программе, так и тесты по выбору учителя. При этом должны соблюдаться следующее правило: для оценки одного вида физических способностей используется одно контрольное упражнение (тест).