

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОСТОК» ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол от 30.09.2024 № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор  В.Г.Еремеев

Приказ от 30.09.2024 № 52



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Возраст обучающихся – от 7 до 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:
заместитель директора
по спортивной подготовке
Репина Л.А.

пгт Восточный, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	6
1.3.Содержание программы.....	7
1.4.Планируемые результаты.....	16
2. Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1.Календарный учебный график.....	17
2.2.Условия реализации программы.....	17
2.3.Формы аттестации.....	19
2.4.Оценочные материалы.....	19
2.5.Методические материалы.....	21
2.6.Список литературы.....	24

РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по игровым видам спорта (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Восток» Омутнинского района Кировской области (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Восток» Омутнинского района Кировской области.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) обучающиеся осваивают общие начала разных видов спорта. Формирование групп СОГ происходит по следующим видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис.

При желании обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе могут сменить вид спорта. Для перевода обучающегося в другую профильную группу СОГ директор спортивной школы издает приказ.

Характеристика видов спорта.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке.

Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он.

Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании.

Основной психологической установкой в волейболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных

игр.

Еще одна особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности и стабильности навыков, слаженной работы действий (индивидуальных, групповых, командных).

Важнейшим качеством для игроков является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Волейбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях.

Данный вид спорта является хорошим средством развития у обучающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности.

Отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнёров и разгадать замысел противников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, выбрав его из своего арсенала, эффективно выполнить это действие.

Большое значение имеет для волейболиста развитие быстроты реакции, особенно сложной и на движущийся объект, а также способности управлять движениями во времени. Необходимы волейболисту и способность определять траекторию полёта мяча и в соответствии с этим умение согласовывать свои действия, чтобы своевременно «выйти на мяч» т.е. иметь возможность выполнить то или иное действие с мячом в благоприятных условиях.

Действия волейболистов происходят на сравнительно небольшой площадке. Отсюда специфика перемещений: небольшие расстояния, большая стартовая скорость, остановки после быстрых перемещений, прыжки и падения.

Вот почему из всех физических качеств для волейболиста первостепенное значение имеют сила и быстрота, что выражается в скоростно-силовой подготовке во время учебно-тренировочных занятий.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки,

волейбол своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается.

Настольный теннис - интересный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является доступным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см.

Спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он

приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий.

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча.

Настольный теннис - это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Адресат Программы.

Программа разработана для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по выбранному виду спорта. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления детей на спортивно-оздоровительный этап не предусмотрена.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу лиц, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам спортивной подготовки, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Срок реализации Программы.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - улучшение уровня здоровья и всестороннего физического развития обучающихся, формирование у них потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие их личности, разностороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- соблюдение принципов последовательности, постепенности, непрерывности в обучении и физической подготовке;
- обучение основам технического и тактического мастерства;
- приобретение обучающимися знаний в области гигиены;
- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Примерный учебно-тренировочный план (объем - 156 ч.)

Содержание	Месяцы													Всего часов
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка														
Правила поведения в спортивном зале	1													1
Правила техники безопасности		1												1
Терминология спортивных упражнений			1											1
Правила, организация и проведение соревнований				1										1
Гигиена и закаливание спортсмена					1									1
Всего часов	1	1	1	1	1									5
Практические занятия														
Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4		3	4		42
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3		3	3		32
Техническая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	5	6			5		53
Контрольные испытания	2											2		4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика							2							2
Самостоятельная работа										12	6			18
Всего часов	13	12	12	12	12	13	14	12	13	12	12	15		151
Итого часов	14	13	13	13	13	13	14	12	13	12	12	15		156

Примерный учебно-тренировочный план (объем - 312 ч.)

СОДЕРЖАНИЕ	Месяцы													Всего часов
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка														
Правила поведения в спортивном зале	1												1	
Правила техники безопасности		1											1	
Терминология спортивных упражнений			1										1	
Правила, организация и проведение соревнований				1									1	
Гигиена и закаливание спортсмена					1								1	
Всего часов:	1	1	1	1	1								5	
Практические занятия:														
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	9	8	9	9		5	8	92	
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	44	
Техническая подготовка	12	13	13	12	12	13	13	13	13		3	12	129	
Контрольные испытания	2											2	4	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика							2						2	
Самостоятельная работа										24	12		36	
Всего часов	27	26	26	24	25	26	27	26	26	24	24	26	307	
Итого часов	28	27	27	25	26	26	27	26	26	24	24	26	312	

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в виде 5-10 минутных бесед до или после практических занятий.

Правила поведения в спортивном зале:

- требования к обучающимся в спортивном зале;
- организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем;
- переноска матов и их укладка;
- установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Правила техники безопасности:

- краткие сведения о спортивных травмах;
- основные меры предупреждения травматизма;
- приемы самостраховки.

Терминология спортивных упражнений:

- термины общеразвивающих упражнений;
- основные термины изучаемых упражнений;
- термины акробатических упражнений.

Правила, организация и проведение соревнований:

- значение и правила соревнований;
- организация и проведение соревнований, оборудование мест проведения соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- состав судейской коллегии, роль судей, их права и обязанности.

Гигиена и закаливание спортсмена:

- правила личной гигиены;
- формирование навыков личной гигиены – поддержание чистоты тела;
- содержание в порядке спортивной формы;
- навыки систематического контроля за состоянием мест занятий;
- закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений;
- закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий прыжками на батуте.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия включают общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных умений и навыков. Общая физическая подготовка ведется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной работы.

Строевые упражнения.

Стойки «смирно», «вольно»; повороты – направо, налево, кругом. Построения и перестроения: построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Комплексы ОРУ включают в себя упражнения для различных частей тела в различных направлениях, комбинациях, плоскостях, из различных исходных положений, с изменением ритма и темпа. Выполняются в подготовительной части занятия (без предметов, с предметами; с музыкальным сопровождением либо без музыкального сопровождения).

Ходьба и бег.

Ходьба на носках, на пятках, ходьба в полуприседе, приседе.

Острый шаг, перекатный шаг, пружинный шаг, ходьба выпадами.

Мелкий бег, острый бег, легкий бег вперед назад, изменяя направление движения (по кругу, по диагонали).

Равновесия.

Стойка на носках руки на поясе, в стороны, вверх; у опоры – вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад; тоже на середине.

Повороты.

Переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180°, 360°, 540°, 720°.

Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180°.

Волны и взмахи.

Волнообразные движения руками в различных направлениях и сочетаниях.

Поднимание и опускание рук вперед, в стороны, одну руку вперед, другую в сторону, одну руку вперед – кверху, другую вперед книзу; движения руками вправо, влево.

Волны туловищем: из упора на коленях прогибание и выгибание спины, из седа на пятках прогибание и выгибание спины.

Взмахи: взмахи руками вперед, в стороны, вверх; из стойки ноги врозь, взмахи руками вправо, влево с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

Прыжки.

Прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны), прыжок ноги врозь правая (левая) вперед; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Прыжки в длину с места и разбега, через препятствия и т.д. Прыжки в высоту с места и разбега, в глубину, в сторону, на скакалке и т.д.

Общеразвивающие упражнения для рук.

Основные положения рук – вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед – наружу, вверх – наружу, в сторону – книзу, вперед – книзу (кверху), вверх – вперед – наружу, вперед – наружу – книзу. Положение кисти – пальцы сжаты в кулак, выпрямлены, кисть поднята, опущена; сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, «волна» кистью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой). Движения руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальных плоскостях (одновременные,

поочередные, последовательные).

Общеразвивающие упражнения для туловища и ног.

Изучение различных положений: положение сидя – сед ноги вместе, врозь, сед углом, сед на бедре; положение лежа на животе, боку, спине; упоры – присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене. Лежа на спине поднимание ноги вперед и отведение в сторону, тоже с удержанием, тоже махом. Махи ногами назад стоя на четвереньках, тоже с удержанием.

Наклоны вперед в различном темпе в стойке ноги вместе и ноги врозь. Поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на спине. Из упора на коленях выгибание и прогибание. Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь; наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подвижные игры.

«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Белочки и собачки», «Поймай мяч», «Бездомный заяц», «Утки и охотники» и др.

Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, прыжки в длину.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка способствует формированию базовых акробатических навыков и овладению конкретными более сложными акробатическими упражнениями.

Упражнения на силу и быстроту.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с различными предметами – гимнастические палки, гантели (вес до 1 кг)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые вращения туловищем.

Подтягивания в висе, в висе лежа (6 – 8 раз в быстром темпе); из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6 – 8 раз подряд), повторение 3 раза после каждых 30 секунд отдыха; подтягивание в висе 3 – 4 раза (медленно, с остановками по 5 – 6 сек. каждая)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, руки (ноги) на гимнастической скамейке, горке матов (быстро и медленно) по 5 раз (повторить 3 – 4 раза после каждых 30 – 40 сек. отдыха); то же, но в упоре лежа на полу; сгибание и выпрямление рук в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке).

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых ног (быстро и медленно); то же сидя; сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки на поясе или за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3 – 4 раза по 6 – 8 повторений в каждой серии), в висе поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3 – 4 сек. (повторить 2 – 3 раза);

Развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа на полу, ноги закреплены, руки на поясе (по 10 – 12 раз подряд медленно и быстро);

«рыбка» и «лодочка» - удержание от 5 до 10 сек., лежа на полу ноги закреплены – поднимание плеч максимально высоко (с отягощением от 1 до 2 кг) по 5 – 7 раз.

Упражнения для развития гибкости.

Все виды наклонов с удержанием позы 2 – 3 сек.

Подготовительные упражнения: сидя на полу наклоны вперед ноги врозь и ноги вместе самостоятельно и с помощью; стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом и грудью ног); встать спиной к гимнастической стенке, взяться руками за 2-ю рейку от пола и притягивать себя (ноги не сгибать); стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на высоте груди или пояса и, наклоняясь вперед стремиться, грудью коснуться ноги.

Поднимание прямой ноги вперед (стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой, свободная рука на поясе), в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена). Подготовительные упражнения: махи ногами вперед и в сторону лежа на полу, махи назад стоя на четвереньках; махи ногами стоя у гимнастической стенки; стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на высоте груди или пояса и присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки, лежа на полу или стоя у стенки поднимание ног во всех направлениях с помощью.

Шпагаты.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад стоя спиной к стенке до касания руками; стоя на коленях, руки вверх, наклон назад. Стремиться достать руками пол; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать; стоя спиной к стене, наклониться назад и, опираясь руками на стенку выполнить мост; мост из положения лежа; из стойки наклоном назад мост с помощью.

Подвижность в плечевых суставах: выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, со скакалкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. То же с отягощением, и.п. – стоя, руки вверх со скакалкой, веревкой (руки на ширине плеч или шире) выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращение в исходное положение.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; опираясь на стенку руками, 3-4 маленьких прыжка и один высокий (по 6-8 повторений подряд); 2-3 невысоких прыжка и один высокий со взмахом руками вверх (по 5-6 повторений подряд); прыжки с места вверх через веревку или на горку матов; прыжки через препятствия, положенные на расстоянии 40-50 см. один от другого (через 3-4 мячей) без остановки между мячами; прыжки в длину с места и на заданную длину по ориентирам.

Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку; бег с ускорениями на 10-20 м (по сигналам); бег на 20-30 м по разметкам, сохраняя заданную длину шага; то же с заданной частотой шагов в течение 10-15 с; бег на 20-30 м на время; игры с бегом типа эстафет.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Вид спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Техника стойки, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

2. Техника стойки, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

3. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

4. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

5. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

6. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

7. Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.

8. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

9. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

10. Техника прямого нападающего удара на силу.

11. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

12. Техника нападающего удара с имитацией передачи.

13. Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

14. Техника блокирования: одиночное, групповое.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Сфп. Подбор упражнений для развития специальной силы.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

3. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

4. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости.

5. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер).

6. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

7. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

8. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

9. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

10. Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

11. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

12. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

13. обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

14. Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

Вид спорта «БАСКЕТБОЛ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения без мяча

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.

4. Передвижение в стойке баскетболиста.

5. Остановка прыжком после ускорения.

6. Остановка в один шаг после ускорения.

7. Остановка в два шага после ускорения.

8. Повороты на месте.

9. Повороты в движении.

10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

3. Двумя руками от груди в движении.

4. Передача одной рукой от плеча.

5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Вид спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хватка ракетки

1. Овладение правильной хваткой ракетки.
2. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом, упражнения с мячом и ракеткой

1. Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
2. Различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
3. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
4. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
5. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;
6. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение техникой работы ног

1. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
2. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.
3. Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе

1. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола.
2. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола.
3. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки.

4. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене.

5. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером.

6. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах.

7. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.

8. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед - влево - назад).

9. Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером),

направленная на наибольшее количество попаданий в серии

1. Игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях.

2. Игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении.

3. Выполнение подач разными ударами.

4. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

5. Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

6. Игра на счет разученными ударами.

7. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

8. Групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая» с тренером-преподавателем» и другие.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами освоения Программы являются:

- владение обучающимися знаниями о правилах поведения в спортивном зале и технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий, об основных терминах спортивных упражнений, о правилах, организации и проведении соревнований, о личной гигиене и здоровом образе жизни;

- развитие у обучающихся основных физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, координация);

- освоение обучающимися основами техники выполнения упражнений по выбранным видам спорта;

- развитие у обучающихся личностных качеств (трудолюбие, ответственность, организованность, дисциплинированность, самостоятельность);

- формирование у обучающихся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе: 52 недели.

Начало учебно-тренировочного года: 01 октября.

Окончание учебно-тренировочного года: 30 сентября.

Режим работы

Этап спортивной подготовки	Возраст обучающихся для зачисления	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём учебной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	6 - 18 лет	20 чел.	6 часов

Периодичность и продолжительность занятий

Этап спортивной подготовки	Продолжительность занятия (час.)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	1,5 - 2	2 - 3 раза	3 - 6	156 - 312

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал должен быть оснащен следующим спортивным оборудованием и инвентарем:

Вид спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
2	Доска тактическая	штук	1
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Маты гимнастические	штук	4
5	Мяч волейбольный	штук	10
6	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	8
7	Мяч теннисный	штук	10
8	Мяч футбольный	штук	1
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
10	Секундомер	штук	1

11	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Вид спорта «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
7	Свисток	штук	2
8	Секундомер	штук	2
9	Скакалка	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Фишки (конусы)	штук	20

Вид спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	50
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4

Кадровое обеспечение.

К реализации Программы допускаются тренеры-преподаватели, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура», без требований к стажу работы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация.

В течение учебно-тренировочного года тренер-преподаватель ведёт текущий контроль за уровнем освоения обучающимися программы, а также выявляет наиболее способных детей для прохождения обучения по программе спортивной подготовки.

Посредством педагогического наблюдения тренер-преподаватель отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения, требовательность к собственному исполнению, готовность ребёнка к изучению новых элементов, отсутствие страха перед новыми элементами и т.д.,

Для оценки уровня и качества освоения обучающимися программы тренер-преподаватель проводит контрольное испытание. Объектом оценки являются специальные контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Критерии оценки устанавливаются в зависимости от сути контроля, наиболее типичными являются такие, как «зачтено – не зачтено», «кто больше», «кто лучше» и т.д. Контрольные испытания можно провести и в форме соревнований.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для обучающихся. Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом соревнований Учреждения.

Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся за основу принимаются контрольные нормативы.

Определение уровня физической подготовленности обучающихся происходит через проведение тестов по общей физической и специальной физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год тренером-преподавателем, что позволяет проследить за динамикой развития физических способностей обучающихся.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Вид спорта «БАСКЕТБОЛ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Вид спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,6	не более 5,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 155	не менее 150
1.3.	Метание мяча для настольного тенниса	5	не менее 4	не менее 4
1.4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	количество раз	не менее 15 раз	не менее 15 раз
1.5.	Прыжки через скакалку за 30 сек	количество раз	не менее 35 раз	не менее 35 раз

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы обучения.

Форма образования – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы (виды) обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- самостоятельная работа (самостоятельное выполнение комплексов по ОФП и СФП, заданий тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности).

Методы обучения.

Под методами обучения следует понимать способы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками.

Для решения задач Программы используются следующие методы:

- словесный (объяснение, беседа, анализ и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений и их элементов тренером-преподавателем, либо старшим обучающимся);

- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- игровой (выполнение двигательных действий в условиях игры)
- соревновательный (специально организованная соревновательная деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения учебно-тренировочного процесса).

Формы организации учебно-тренировочного занятия.

При реализации Программы используются следующие формы учебно-тренировочных занятий:

Индивидуальная форма. При индивидуальной форме занятий обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

Групповая форма. При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений.

Круговая форма. Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на разных станциях. Обычно оборудуется от 5 до 10-15 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Располагают станции и подбирают упражнения таким образом, чтобы спортсмен последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества подходов и повторений темпа работы и т.д.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей. Каждая часть имеет свои специфические задачи и содержание.

Подготовительная часть ставит задачи организовать обучающихся, сконцентрировать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию, создать бодрое настроение. Содержанием этой части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега. Продолжительность этой части в среднем 10 – 15 минут.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Порядок и последовательность решения задач в этой части обусловлены тем, что из-за особенностей своей центральной нервной системы обучающийся не может длительное время проявлять максимальную работоспособность. Поэтому новые упражнения лучше разучивать в начале основной части занятия, когда нервная система и психические процессы (внимание и восприятие) находятся на оптимальном уровне возбудимости. Содержание этой части занятия составляют основные упражнения. Продолжительность основной части занятия 25-30 минут.

Заключительная часть ставит задачи снизить физическую нагрузку, привести организм обучающегося в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение и подвести итоги учебно-тренировочного занятия. Для решения этих задач используется ходьба, бег в среднем темпе, подвижные игры спокойного характера.

Продолжительность зависит от нагрузки предыдущих частей, на нее отводится 10-15 минут.

Этапы обучения.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа.

Этап начального разучивания. Основные задачи этапа: создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им, сформировать общий ритм двигательного акта, предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники исполнения действия.

Этап углублённого разучивания. Основные задачи этапа: углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия, уточнить технику исполнения действия в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося, усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений, создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Деятельность тренера-преподавателя заключается:

- в постоянном наблюдении за ходом выполнения движения;
- в сопровождении выполнения упражнения словесными и иными сигналами;
- в оказании непосредственной помощи для облегчения выполнения упражнения;
- в обеспечении безопасности обучения;
- в исправлении ошибок путем коррекции действий обучающегося в процессе выполнения движения.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Основные задачи этапа: закрепить навык владения техникой исполнения действия, расширить диапазон

В результате последовательного освоения этапов обучения, упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Тренер-преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения обучающиеся демонстрируют на спортивных соревнованиях, различных физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Вид спорта «Волейбол»

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
8. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969.
9. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
10. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016.
11. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол/>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://www.sportvprim.ru>
4. <http://sportschools.ru>

Вид спорта «Баскетбол»

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Издательский центр «Академия», 2008.
2. Обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
3. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://russiabasket.ru>

Вид спорта «Настольный теннис»

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Ф и С, 1982.
2. Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: Ф и С, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Ф и С, 1979.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
5. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
7. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
9. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.