

Структура программы

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Содержание программы.
4. Планируемые результаты.
5. Список литературы.
6. Календарный учебный график.

1. Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа составлена с учетом результатов последних научных рекомендаций в данных видах спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и контингента обучающихся.

Программа «Школа мяча» составлена для спортивно-оздоровительного этапа обучения и предназначена для детей в возрасте от 15 до 18 лет.

Срок реализации Программы - 1 год.

Программа разноуровневая. Первый уровень – стартовый (0,5 года).

Второй уровень – базовый (0,5 года).

Программа предполагает физическое воспитание личности, выявление одаренных детей и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность данной Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность Программы состоит в том, что произошедшие в спорте изменения создали предпосылки для обязательного проведения занятий с детьми и взрослыми на спортивно – оздоровительном этапе. Данный этап обучения позволит укрепить здоровье занимающихся, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также сформируют способность самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Насыщенный двигательный режим на занятиях адаптирует организм, занимающихся к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, приобщит к ведению здорового образа жизни, создаст условия для профилактики асоциального поведения, для творческой самореализации личности занимающихся, укреплению психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность. Реализация Программы позволяет решить проблему занятости подростков в свободное от уроков время, снять их физическое утомление и эмоциональное напряжение после уроков посредством занятий спортивными играми, а также сформировать полноценный коллектив единомышленников по ведению здорового образа жизни.

2. Цель и задачи программы.

Основными целями реализации Программы является:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование общей культуры личности занимающихся, их разносторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом.

Основные задачи реализации Программы:

обучающие:

- овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и первоначальными основами техники и тактики игры;
- овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий спортивными играми;
- изучение основ организации и проведения соревнований по спортивным играм;

воспитательные:

- создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- воспитание у подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции;
- воспитание личностно-значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

развивающие:

- развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;
- развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения, эмоционального благополучия;

оздоровительные:

- укрепление здоровья;
 - формирование сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.
- Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортивными играми. Набор производится, начиная с 1 сентября. Возможен набор в группу в случае отчисления занимающихся по каким-либо причинам. Главным критерием для зачисления в группы является возраст и состояние здоровья. Необходимым условием является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения, указанном в свидетельстве о рождении или паспорте.

Популярность спортивных игр, их широкое применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Наиболее характерные особенности спортивных игр:

1. Естественность движений. В основе спортивных игр лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи, удары). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому спортивные игры входят в программу воспитания и обучения детей начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

2. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игр – «Один за всех, все за одного!».

3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

4. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия спортивными играми способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

5. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

6. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

7. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

8. Этичность игры. Правила игр предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

3. Содержание программы.

Данная программа включает в себя занятия по таким спортивным играм как: волейбол (девушки), волейбол (юноши), настольный теннис. (Срок реализации Программы - 1 год)

<i>Спортивная игра</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>1 год обучения</i>
<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>160</i>
<i>БАСКЕТБОЛ</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>160</i>
<i>Н.ТЕННИС</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>80</i>
<i>Итого:</i>			<i>400</i>

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (анализ посещаемости).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (анализ физиологических данных - антропометрия, динамометрия, функциональных возможностей - измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование, контрольные нормативы).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

ВОЛЕЙБОЛ

Количество обязательных часов на освоение спортивной игры волейбол – 320ч.

1. Учебно – тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов 1 год
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	79
3.	Специальная физическая подготовка	54
4.	Техническая подготовка	93
5.	Технико-тактическая подготовка	14
6.	Игровая подготовка	40
7.	Контрольные и календарные игры	10
8.	Освоения других видов спорта и подвижных игр	20
	Итого:	240

1. Теоретическая подготовка – 10 часов.

История возникновения волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техническая подготовка волейболистов. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

2. Общая физическая подготовка – 79 часов

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (на-

стольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовыва-

ет» — тот возвращается в то место, где его запятали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

3. Специальная физическая подготовка – 54 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячометом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

4.Техническая подготовка – 93 часов

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивление и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером).
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются.
8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения:

1. обучение стойкам и перемещениям;
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой.

Прямой нападающий удар слабой рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

5. Техничко-тактическая подготовка – 14 часов

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

1) изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;

2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;

3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- ✓ установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- ✓ в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;

- ✓ в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.
В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:
- 1) в облегчённых условиях;
 - 2) в усложнённых условиях;
 - 3) в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Выбор места и чередование способов подачи : на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.

Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.

Чередование нападающих ударов на силу и точность.

Имитация нападающего удара и откидка.

Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

Чередование передачи: после имитации удара.

Чередование передачи и ударов с первой передачи.

Нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.

Нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).

Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.

Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность.

Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учётом ситуации.

Затруднение приёма подачи.

Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.

Применение отвлекающих действий.

Групповые действия

Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

Взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающий ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же – (вторая передача).

нападение с первой передачи, откидки.

Тактические комбинации – сложные – с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

Выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

6. Игровая подготовка – 40 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

7. Контрольные и календарные игры –10 часов

Виды соревнований	Количество игр
Районные соревнования	1-3
Областные соревнования	3-5

8. Освоения других видов спорта и подвижных игр-20 часов

Немаловажное значение в занятиях волейболом занимают навыки из других видов спорта.

1) Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

2) Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон и др.

3) Гимнастика, акробатика:

- кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в стороны, назад;
- стойки на голове, руках и лопатках.
- прыжки опорные через козла, коня;
- прыжки с подкидного мостика;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- лазания по канату

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Количество часов на освоение спортивной игры настольный теннис – 80 часов.

1. Учебно – тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов 1 год
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	17
3.	Специальная физическая подготовка	3
4.	Техническая подготовка	22
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Игровая подготовка	13
7.	Контрольные и календарные игры	13
8.	Соревнования	3
	Итого:	80

1. Теоретическая подготовка – 3 часа

Физическая культура и спорт в России:

- Понятие «физическая культура».
- Физическая культура как составная часть общей культуры.
- Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России: История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Гигиенические требования к занимающимся спортом: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных функциональных системах человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания и регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различного вида деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена: Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой по-

мощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Общая характеристика спортивной подготовки: Значение ОФП. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена: Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Физические способности и физическая подготовка: Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методика воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Методика совершенствования выносливости.

Основы техники игры и техническая подготовка: Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

Спортивные соревнования: Правила соревнований по настольному теннису.

2. Общая физическая подготовка - 17 часов

Задачи физической подготовки:

- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса;
- обучение основам техники выполнения физических упражнений.

Средства ОФП:

- подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса;
- игровые упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- ходьба и бег (развитие аэробной выносливости);
- ОРУ для рук, туловища и ног (развитие гибкости и силы);
- бег на скорость
- разминка;

Подвижные игры и эстафеты

Основной акцент при подборе игр на развитие ловкости и координацию движений.

1. Примерные игры и эстафеты с мячом - «Салки с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему».

2. Игры и эстафеты с прыжками - «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки».

3. Игры и эстафеты с бегом - «Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Эстафета с обручами», «Жмурки».

3. Специальная физическая подготовка – 3 часа

1. Упражнения для развития быстроты перемещения:

- «зеркальные» перемещения; один игрок — «Лидер», второй — «Зеркало»; первый передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая на-

правление движения, часто и быстро его меняя; второй повторяет движения первого; время выполнения — 30 сек, потом отдых — 30 сек, затем — наоборот;

- передвижения в трехметровой зоне (на расстояние 3 м «от столба к столбу», «от стола к стене») в максимальном темпе в течение 15 сек.;

- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течение 15 сек;

- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

2. Упражнения для развития гибкости

- упражнение «Лотос». И.п. — сидя на полу, ноги согнуты, стопы лежат на бедрах; стараться достать коленями пол.

- упражнение «лодочка». И.п. — лежа на животе, руки вверху; прогнуться, оторвав ноги и руки от пола, раскачиваясь вперед–назад.

- и.п. — сидя на полу, ноги вместе (ноги врозь), наклоны вперед.

- и.п. — стоя, ноги вместе; наклоны вперед.

- и.п. — стоя, ноги на ширине плеч; наклоны к правой ноге, в центр, к левой.

- и.п. — сесть между ног, ноги согнуты за спиной; прогибаться назад и пытаться лечь на пол и встать.

- шпагаты: продольные, поперечный.

3. Игры с элементами настольного тенниса:

«Шарик или мячик?» - объяснить разницу между шариком и мячиком для настольного тенниса. Все дети разбиваются группы по три человека. Один держит обруч. Другие ударяют по шарик так, чтобы он пролетел через обруч. Кто попадет большее количество раз.

«Успей спрятаться!» - на площадке кладут обручи: на один меньше, чем количество игроков. Все игроки ходят по площадке, набивая на правой стороне ракетки. По сигналу тренера игроки должны забежать в обруч, продолжая набивать при этом. Кто потерял контроль над мячом, так же как и тот, кто не попал в обруч, выбывают из игры. При заходе в обруч нельзя на него наступать. В каждом раунде становится все меньше обручей: на один меньше, чем количество игроков.

«Снайпер» - положить ракетки в центр на край стол. Бросать мяч по очереди так, чтобы он попал в ракетку. Играть на счет до 5, 10 попаданий. Можно усложнить игру: разрешить после каждого броска менять местоположение своей ракетки.

«Перекасти мяч с ракетки на ракетку» - игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый игрок держит в руке ракетку. В игру вводится мяч, и каждый игрок должен своей ракеткой перекастить мяч на ракетку партнера таким образом, чтобы мяч не упал на пол. Допустивший ошибку, выбывает из круга или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель — игрок, не допустивший ошибки или имеющий наименьшее количество штрафных очков.

«Поймай мяч от пола» - играющие разбиваются на пары. Один резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Второй игрок должен поймать мяч и удержать его на ракетке. Задача первого — ударить мяч об пол так, чтобы затруднить прием мяча второму игроку. Потом партнеры меняются заданием. Выигрывает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.

4. Эстафеты с ракеткой и мячом.

- дети делятся на команды. По сигналу «Марш!» первый игрок каждой команды выполняет определенное задание и передает мяч другому игроку. В конце команда должна построиться. Необходимо следить за правильной хваткой.

- «RollerBall» - сидя на полу и используя левую сторону ракетки ударят направлять мячик к стенке (так чтобы он не прыгал). Тоже самое — вдвоем.

- «Roller Ball на столе» - дети перекачивают мяч друг другу. Ракеткой стол задевать нельзя. Добиваться, чтобы мяч катился бесшумно.

- «Настенный теннис» - дети по очереди ударяют ракеткой по мячу в стену (или сначала об пол, потом — об стену).

- «Скамеечный теннис» - в начале игрок ударяет мячом об пол, затем — через скамейку. После этого игроки перебивают мяч через скамейку. Можно играть и обручами. Какая пара сделает больше?

- «Паровозик» - На одной стороне располагается один игрок (или тренер), а на другой — команда из трех–четырех человек (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3–5 мин. Победителем считается тот игрок, который по окончании времени игры совершил меньше ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова. Игру можно проводить подобно круговой тренировке, где игроки команды при передвижении после удара по мячу должны пройти несколько станций. Например, отжаться три раза от пола, подпрыгнуть пять раз (можно использовать скакалки), обежать стол, пролезть под столом и т.п. Станции при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки, двигаясь по кругу, не мешали друг другу и успевали подойти к столу, чтобы выполнить удар. Игра ведется с подсчетом очков.

- «Попрыгунчик» - существует три варианта игры. Листки бумаги формата А3 расположены, как показано на рисунке. В первом варианте: цель попасть мячом из одной бумажки в другую (перепрыгнуть с одной на другую), бросив мяч рукой. В втором варианте: цель попасть мячом в листок, лежащий на полу, бросив. В третьем варианте: подать подачу так, чтобы цель попасть мячом из одной бумажки в другую (перепрыгнуть с одной на другую). Игра ограничивается по времени, или по количеству попыток, или по количеству попаданий.

- «В вертушку» - игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводится с той стороны, где их больше. После того, как играющий отбил мяч, он должен перебежать к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся один, два, три и т.д. раза, то он выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они разыгрывают очко или несколько очков и даже партию. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против, отбивая мяч каким-либо одним ударом в определенном направлении. Например, срезкой по правой диагонали или накатом по левой. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.п. Игру можно усложнить, если теннисисты будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на разных половинах стола. Играющий должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить ее на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ракетку. Игру можно еще усложнить: если мяч при ошибке не упал на пол, а лежит (прыгает, катится) на столе, то игрок, допустивший ошибку может положить его на ракетку (касаясь мяча только ракеткой, не руками) и забашать любого другого игрока. Тогда ошибка переходит к забашенному игроку.

5. Упражнения для развития ловкости, реакции и координации

Ловкость — это умение быстро и легко усваивать новые движения, умело выполнять самые разнообразные движения, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Координация движений — умение быстро и технически правильно выполнять сложные движения.

Упражнения подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.
- *развлекательные упражнения.*

- а) Упражнение «Пила и молоток». Одна рука выполняет удары молотком, другая — движения пилой.
- б) Упражнение «Плохой – хороший». Одна рука делает легкие постукивания по голове, другая — круговые движения по брюшному прессу.
- в) Упражнение «Поймай нос и ухо». И.п. — основная стойка, руки вперед; на 1 — левая рука касается носа, правая — левого уха; на 2 — И.п.; на 3 — смена рук, на 4 — И.п.
- упражнения с мячом.
- а) Подбрасывание мяча вверх с ловлей его правой, левой, двумя руками хватом снизу.
- б) Бросание мяча в стенку с ловлей после отскока от пола хватом сверху и снизу правой, левой руками.
- в) Тренер стоит за спиной занимающегося, который стоит лицом к стенке, и набрасывает мяч на стенку, после отскока, от которой тот должен поймать мяч руками.
- г) Тренер находится напротив занимающегося и ударяет мяч об пол с разной силой, после отскока от него занимающийся должен поймать мяч правой, левой или двумя руками.
- д) Мяч покатить по столу и после того, как он начнет падать, поймать его.
- е) Ребенок бросает мяч вверх, делает поворот на 360° и ловит мяч.
- упражнения на месте.
- а) Вращения руками в разные стороны (правая — назад, левая — вперед, и наоборот).
- б) Упражнение «Ласточка и ворона». И.п. — «ласточка»; на 1 — прыжком сменить ноги, спину сделать круглой, ногу сзади согнуть, руки опустить вниз — в стороны, на 2 — прыжком в И.п.
- упражнения в движении.
- а) Упражнение «Сбор грибов». 1) Бег, через 3 беговых шага остановиться, присесть, принять упор, лежа. 2) Бег спиной вперед, после трех беговых шагов остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.
- б) Упражнение «Пловцы». Бег или ходьба лицом вперед, с попеременными кругами вперед руками — «плывем кролем»; по сигналу повернуться кругом на 180°, передвигаясь спиной вперед, руки выполняют попеременное вращение назад — «плывем на спине».

4. Техническая подготовка- 22 часа

Техническая подготовка на этапах начальной подготовки в спортивно-оздоровительной группе включает в себя:

1. Закрепление умения держания ракетки (правильной хватке).
2. Обучение различным стойкам теннисиста.
3. Обучение умению управлять мячом.
4. Обучение основным техническим приёмам.

Обучение способам держания ракетки (правильной хватке)

- ведение мяча на ракетке без падения: ведение свободно лежащего на плоскости ракетки мяча без падения на месте, стоя на одной ноге, на коленях, в движении шагом (эстафета), бегом, с поворотами кругом (для развития двигательной координации);
- набивание мячом с отскоком его от пола: на правой, левой стороне ракетки, поочередно на правой и левой стороне;
- набивание мячом на правой стороне ракетки: максимальное число раз или количество за 30 сек;
- набивание мячом на левой стороне ракетки;
- набивание на двух сторонах ракетки: поочередное набивание на правой и левой стороне ракетки; 2 – на правой, 2– на левой и т.д.;
- набивание об стенку: чтобы мяч не падал на пол; набивание с ловлей мяча левой рукой; об стенку — об пол; набивание в цель;
- набивание на разную высоту набивание мячом на правой (левой) стороне ракетки с подбрасыванием его поочередно выше и ниже уровня глаз (для развития чувства мяча);
- набивание с дополнительным заданием: присел – встал; с поворотом вокруг себя (пово-

рачиваться в разные стороны); стоя на одной ноге; с шагами в разные стороны (менять направление и количество шагов); в полном приседе (с поворотами и шагами); с прыжками (менять направление и количество прыжков, прыгать вокруг себя); свободной рукой достать пол, погладить себя по голове, по животу, почесать в затылке, держать за ухо, за нос и т.д.; обойти вокруг стола, под столом, спиной вперед; переключать ракетку из одной руки в другую;

- набивание в парах — «бадминтон»: простое перебрасывание; раз вверх — раз партнеру; первый набивает 10 раз на среднюю высоту, дает высокий мяч и отходит, другой принимает высокий мяч и делает то же самое;

- набивание на ребре ракетки: на ребре, на ручке, на ракетке — стараться выполнить 3–5 серий.

Обучение накату справа:

- обучение исходному положению для наката справа;

- имитация наката справа;

- накат справа по диагонали;

- накат справа по прямой;

- накат справа из левого угла;

- накат справа из средней зоны в середину стола;

- накат справа против подрезки;

Обучение накату слева:

- обучение исходному положению для наката слева;

- имитация наката слева;

- накат слева по диагонали;

- накат слева по прямой;

- накат слева против подрезки;

Обучение умению вращать мяч:

- обучение срезке справа и слева;

- имитация срезки справа и слева;

- срезка справа по диагонали;

- срезка слева по диагонали;

- срезки справа и слева по прямой;

Обучение технике подачи и их приема:

- подача справа накатом (тренировка направления и точности);

- подача слева накатом (тренировка направления и точности);

- прием плоских подач;

- подача справа с нижним вращением;

- подача слева с нижним вращением;

- прием подач с нижним вращением;

Имитацию перемещений:

- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);

- перемещение при игре из двух углов;

- разворот в левом углу (игра справа из левого угла);

Игра на счет;

Обучение топ-спину справа (со способными детьми).

5. Тактическая подготовка – 6 часов

1. Игра на столе с тренером, по направлениям на большее количество попаданий в серии;
2. Игра одним, двумя ударом из одной точки, в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (из разных) направлениях;
3. Выполнение подач разными ударами;
4. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча,

сочетание накатов справа и слева;

5. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине 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 и другие.

6. Игровая подготовка – 13 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

7. Контрольные и календарные игры –13 часов

Виды соревнований	Количество игр
Районные соревнования	1
Областные соревнования	2

8. Соревновательная подготовка - 3 часа

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Результаты участия в соревнованиях являются проверкой качества учебно-тренировочной работы. В этих играх выявляются недостатки в подготовке спортсменов и в связи с ними определяются дальнейшие задачи учебно-тренировочного процесса.

Задача контрольных соревнований — проверка овладения основной и комбинационной техникой. Задача отборочных соревнований — занять определенное место (или попасть на главные соревнования), как правило, не используя максимум своих возможностей. Задача главных соревнований — занять наилучшее место с наилучшей игрой.

Одним из важных условий подготовки к участию в соревнованиях является создание положительного настроения на них. Тренер должен неоднократно проводить беседы с будущими участниками соревнований, нацеливать их на решение технико-тактических задач, ставить перед спортсменами задачи по применению своих сильнейших сторон и использованию в своих интересах слабых сторон соперников. Каждое соревнование надо рассматривать как ступень к достижению более высокого результата, поэтому важно постепенное повышение значимости соревнований для занимающегося.

4. Планируемые результаты.

На выходе занимающиеся должны:

-получить теоретические знания о спортивных играх, правилах игр, о влиянии физических упражнений на организм спортсмена;

-ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

-улучшить общую физическую подготовку;

-освоить упражнения СФП;

- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех вышеперечисленных требований и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен:

- постоянно находится непосредственно на месте их проведения;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям и соревнованиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования. В случае обнаружения неисправностей в эксплуатируемом инвентаре или спортивном оборудовании:
 - немедленно прекратить выполнение упражнений на них;
 - по возможности оградить место неисправности;
 - если неисправность незначительная, устранить ее;
 - сообщить об этом руководству спортсооружения.

В случае травмы у обучающихся, произошедшей на занятии, соревновании тренер обязан:

- оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника;
- сообщить о травме руководству учреждения;
- при необходимости вызвать скорую помощь.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго со-

блюдовать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий; - без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

-своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

-бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

-соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать:

-правила проведения спортивной игры;

-ношения спортивной одежды и спортивной обуви;

-правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

-снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.);

-проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;

-проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

-тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

Запрещается:

-входить в спортивный зал с жевательной резинкой;

-входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

Требования безопасности во время занятий:

-все действия необходимо выполнять только по команде тренера;

-по свистку тренера необходимо остановиться и слушать его указания;

-четко выполнять все упражнения;

-во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы;

-строго выполнять правила проведения игры;

-избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

-внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

Требования безопасности по окончании занятий:

-окончание занятия происходит организованно по команде тренера;

-спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения;

-тщательно проветрить спортивный зал;

-снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Список литературы.

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
6. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
8. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.
9. Спортивная медицина: справочная издание. – М.,1999.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
11. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. _ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
13. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.
- 14) МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 г. Екатеринбург [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dyssh3.ekb-sport.ru/>
- 15) ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва № 71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>
- 16) ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им. Ю.А. Равинского г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
- 17) Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
- 18) Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
- 19) Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slamdunk.ru>.