

У класс

БАСКЕТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Предупреждение травматизма.

Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и вывихах.

Тема № 2. Правила игры.

Начало игры и спорный мяч. Игровое время. Вбрасывания из-за боковой и лицевой линий. Нарушения: пробежка, двойное ведение.

Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты.

Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п.

Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).

Перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Держание мяча: демонстрация держания мяча в стойке готовности.

Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360⁰; ловля в прыжке после низкого приседа.

Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами.

Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях.

Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.

Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения.

Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Предупреждение травматизма.

Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и вывихах.

Тема № 2. Правила игры.

Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.

Стойки готовности: высокая, средняя, низкая.

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста.

Предварительная подготовка, направленная на воспитание "чувства мяча": упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, катанием, жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре с отскоком от пола, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре (с отскоком от пола и без), над собой (с отскоком от пола и без).

Подача нижняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 3 – 6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. История возникновения гандбола.

Зарождение гандбола как спортивной игры. Первые правила по гандболу. Включение гандбола в программу Олимпийских игр. История международных соревнований по гандболу.

Тема № 2. Правила безопасности во время занятий юных гандболистов.

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви.

Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; ведение одновременно двух мячей; передачи мяча правой и левой рукой; жонглирование двумя мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой; жонглирование двумя руками

(два мяча); остановка катящегося мяча правой и левой рукой; ловля двумя руками летящего мяча; ловля одной рукой летящего мяча; броски мяча левой рукой, правой рукой в прыжке, с опоры по воротам; введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. История возникновения футбола.

Футбол – одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры ”футбол“. Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

Тема № 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по футболу.

Тема № 3. Правила игры.

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам "Кто точнее"; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания "Кто дальше".

Игры в "Лабиринт".

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

VI класс

БАСКЕТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Оборудование, инвентарь, форма баскетболиста.

Требования, предъявляемые к площадкам для игр в баскетбол, их максимальные и минимальные размеры. Размеры баскетбольного мяча, кольца, щита. Назначение зон площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (игровые часы, табло счета, указатели фолов и т.д.). Требования к форме игрока.

Тема № 2. Правила игры.

Комплектование команды. Расположение игроков на площадке. Перерывы в игре. Замены игроков. Заброшенный мяч и его цена. Нарушения (правила: 5 секунд, 8 секунд). Фолы (персональные и командные).

Повторение пройденного материала: стойки; держание и ловля мяча; перемещения в защитной стойке; остановка прыжком; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок одной рукой от плеча с места.

Остановка шагом: после бега, по сигналу учителя, на указанных разметках; после ловли, ведения мяча.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении: в парах, в тройках, в кругах, в движущемся круге.

Ведение мяча на месте: сидя, стоя на коленях, с изменением высоты отскока, под выставленной вперед ногой и т. п.

Ведение мяча: с изменением скорости, направления, в "коридоре" с изменением направления и переводом мяча с руки на руку; обводка стоек.

Бросок мяча одной рукой сверху в движении (после двойного шага): бросок после ведения и двух шагов, после двух шагов сходу (с правой и левой стороны, по центру кольца).

Бросок с места одной рукой от плеча: в парах с дистанции 3-4 м.

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Оборудование, инвентарь, форма волейболиста.

Требования, предъявляемые к площадкам для игр в волейбол. Размеры волейбольного мяча, сетки (женской, мужской). Зоны площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (ограничительные антенны, табло счета и т.д.). Требования к форме игрока.

Тема № 2. Правила игры.

Комплектование команды (состав команды, запасные игроки, капитан команды). Расстановка игроков на площадке. Перерывы в игре, смена площадок. Замены игроков. Выигрыш очка. Порядок подачи. Выполнение подачи.

Предварительная подготовка, направленная на воспитание чувства мяча: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Повторение пройденного материала: стойки; передвижения игрока (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками; перемещения в стойке волейболиста.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Подача верхняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 5–6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от нее, в шести метрах от нее.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. История развития гандбола в Беларуси.

Первые белорусские мастера спорта СССР по гандболу. Белорусские гандболисты – чемпионы мира и Олимпийских игр.

Тема № 2. Правила игры в гандбол.

Игровое поле, мячи (размеры, стандарты), игровая форма. Состав и размещение команды. Игровое поле, перерывы и задержки. Смена сторон игрового поля. Замена игроков в ходе игры, исключительная замена при травмах. Выигрыш матча. Неявка и не полная команда. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в площадке, разминка.

Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; передача мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции; жонглирование двумя мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой; остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; остановка рукой летящего мяча с последующим броском; ловля мяча двумя руками; броски по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1 История развития футбола.

Рост популярности игры в футбол в Европейских странах и странах Латинской Америки.

Создание республиканских федераций футбола. Расширение членства Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

Организация внутренних чемпионатов стран. Проведение международных матчей и турниров. Проведение чемпионатов континентов.

Включение футбола в программу Олимпийских игр.

Строительство футбольных стадионов. Футбол – народная игра. Футбол в школьной программе по учебному предмету ”Физическая культура“.

Совершенствование правил игры в футбол.

Тема № 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.

Подготовка оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов. Соблюдение учителем и учащимися мер по профилактике травматизма.

Тема № 3. Правила игры.

Игровое поле, мячи, игровая форма. Состав и размещение команды. Руководитель команды, капитан, тренер, помощник тренера. Игровое время, перерывы и задержки. Смена сторон игрового поля. Замена игроков в ходе игры, исключительная замена при травмах. Выигрыш матча. Неявка и неполная команда. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в поле, разминка.

Игровые действия: мяч в игре и мяч вне игры, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение ”вне игры“.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Ведение мяча одной ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой на среднюю и дальнюю дистанции.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Конкурсы: с ударами по воротам "Кто точнее"; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания "Кто дальше".

Игры в "Лабиринт".

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

VII класс

БАСКЕТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Правила игры. Жесты судей.

Правила 3-х, 24-х секунд. Жесты судей. Правила игры в стритбол.

Тема № 2. Развитие баскетбола в Республике Беларусь на современном этапе.

Развитие баскетбола в Республике Беларусь. Олимпийские чемпионы Республики Беларусь. Ведущие команды страны.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча с изменением направления и скорости; обводка препятствий; передачи одной и двумя руками на месте и в движении; выполнение броска одной рукой от плеча на месте; одной рукой сверху в движении.

Передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении: в парах и тройках с различными сочетаниями (с поворотами, остановками прыжком и шагом).

Ведение на месте: без зрительного контроля с использованием упражнения "маятник", ведение мяча с ударом между ног по "восьмерке".

Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением скорости и направления, обводка препятствий.

Броски одной рукой с места и в движении: в парах с 3-4 м с разных точек.

Броски одной рукой в движении после ведения и 2-х шагов в колоннах, после передачи и 2-х шагов сходу.

Опека игрока без мяча и игрока владеющего мячом.

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Правила игры. Жесты судей.

Ошибки при игре с мячом. Контакт игрока с сеткой. Пересечение центральной линии игроком. Жесты судей.

Тема № 2. Развитие волейбола в Республике Беларусь на современном этапе.

Развитие волейбола в Республике Беларусь. Ведущие команды страны.

Повторение пройденного материала: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, упражнения выполняются на

месте и в движении; стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений; подача нижняя прямая; подача верхняя прямая с места подачи в пределы площадки.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с восьми метров от сетки, по возможности, с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например: из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. История развития гандбола в Беларуси.

Спортивные достижения гандбольной команды "СКА Минск". Успехи белорусских гандболистов на международной арене.

Тема № 2. Правила игры в гандбол.

Судьи и их обязанности: состав судейской бригады, расположение судей на площадке, обязанности и полномочия членов судейской бригады, официальные жесты судей. Форма одежды судьи в поле. Местонахождения судей во время игры. Жесты судьи на площадке. Полномочия судьи на площадке.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, жёлтая и красная судейские карточки. Игровые действия: мяч в игре, ошибки при игре с мячом, штрафной и семиметровый бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игровой площадки.

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; передача мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции; передачи мяча в прыжке левой и правой рукой; остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; ловля мяча в движении с последующим броском по воротам; ловля мяча одной рукой; броски

правой и левой по неподвижному и катящемуся; броски по воротам со средней и дальней дистанции.

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. История развития футбола в Беларуси.

Возникновение и развитие игры в футбол в Беларуси в период 1906–1941 гг. Создание футбольных команд в различных городах страны. Развитие футбола в послевоенный период: создание добровольных спортивных обществ и детских спортивных школ, организация и проведение региональных первенств и чемпионатов республики, участие во всесоюзных детских, юношеских и взрослых чемпионатах. Популяризация игры в футбол среди учащейся молодежи проведением турнира "Кожаный мяч", чемпионатов республики среди ДЮСШ и ведомств. Футбол в рамках школьных уроков физкультуры. Достижения белорусских футболистов в чемпионатах СССР. Участие белорусских футболистов в составе сборной команды СССР в чемпионатах Европы и мира.

Тема № 2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов.

Подготовка оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах футболистов. Соблюдение учителем и учащимися мер по профилактике травматизма.

Тема № 3. Действия судьи в поле и боковых судей.

Форма одежды судьи в поле и боковых судей. Местонахождение судей во время игры, во время пробивания углового удара, штрафного и свободного ударов, "пенальти". Жесты судьи в поле и боковых судей. Полномочия судьи в поле, боковых судей, помощника судьи в поле.

Тема № 4. Правила игры.

Судьи и их обязанности: состав судейской бригады, расположение судей на поле, обязанности и полномочия членов судейской бригады, официальные жесты судей.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровые действия: мяч в игре и мяч вне игры, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение "вне игры".

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой на среднюю и дальнюю дистанции.

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Технико-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача, ведение-удар по воротам, прием-удар по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

VIII класс**БАСКЕТБОЛ****Учебный материал****Тема № 1. Правила соревнований и судейство игры.**

Фолы (технический, неспортивный, дисквалифицирующий). Расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Штрафной бросок (расположение игроков). Судейская бригада. Жесты судей.

Тема № 2. Характеристика баскетбола на современном этапе.

Соревнования по баскетболу на современном этапе; развитие баскетбола в мире, Республике Беларусь, области, городе и школе.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции, броски одной рукой в движении сходу и после ведения, остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; опека игрока с мячом и без мяча.

Передача мяча при встречном движении: в колоннах, в парах разными способами (одной и двумя руками); по воздуху и с отскоком от пола.

Бросок одной рукой от плеча: с места, со средней дистанции с разных точек, после перемещений.

Штрафной бросок: после нагрузки (ускорений, прыжков); серии бросков.

Броски в движении после ведения и сходу.

Опека игрока: с направлением, плотная опека, игрока владеющего мячом и без мяча.

Выбивание и вырывание мяча: в парах выбивание сверху (снизу); выбивание во время ведения; вырывание мяча из различных положений.

Персональная защита: расположение игроков на площадке (соблюдая принцип "треугольника"); применение разученной защиты в игре "три на три".

ВОЛЕЙБОЛ**Учебный материал****Тема № 1. Правила соревнований и судейство игры.**

Желтая и красная карточки. Игровые амплуа и расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Судейская бригада. Жесты судей.

Тема № 2. Характеристика волейбола на современном этапе.

Соревнования по волейболу на современном этапе; развитие волейбола в мире, в Республике Беларусь, в области, в городе и школе.

Повторение пройденного материала: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, упражнения выполняются на месте и в движении; стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления; подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная).

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная).

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю

часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один (два, три игрока) расположен на задней линии, напротив расположен игрок, выполняющий подачу с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок принимающий подачу (нападающий удар) должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием мяча с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Системы проведения соревнований по гандболу.

Олимпийская система соревнований, ее особенности, преимущества и недостатки. Количество играющих команд. Жеребьевка. Порядок и последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Круговая система, её особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Смешанная система, её особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Тема № 2. Правила игры в гандбол.

Функции и обязанности судей до начала и после окончания игры. Состав судейской бригады, обязанности и полномочия каждого члена судейской бригады. Судейский протокол и особенности его заполнения.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушение правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровое время, дополнительное время, время матча.

Игровые действия: ошибки при игре с мячом и без мяча, нарушения правил в единоборствах за мяч, штрафной и семиметровый бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игровой площадки.

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; передача мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении; передачи мяча левой и правой рукой с опоры; остановка катящегося мяча правой и левой с последующей передачей; ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам; ловля мяча двумя руками в прыжке; броски правой и левой по неподвижному и катящемуся; броски по воротам с левого угла, правого угла.

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Системы проведения соревнований по футболу.

Олимпийская система, ее особенности, преимущества и недостатки. Количество играющих команд. Жеребьевка. Порядок и

последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Круговая система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Смешанная система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Тема № 2. Методика судейства игры в футбол. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей.

Обязанности судьи в поле и боковых судей. Судейский свисток и судейский флажок. Использование свистка и флажка во время игры. Взаимодействие судьи в поле и боковых судей с использованием жестов и переговорных устройств. Местонахождение судей во время игры, во время пробивания углового удара, штрафного и свободного ударов, "пенальти". Жесты судьи в поле и боковых судей. Полномочия судьи в поле, боковых судей, помощника судьи в поле.

Тема № 3. Правила игры.

Функции и обязанности судей до начала и после окончания игры. Состав судейской бригады, обязанности и полномочия каждого члена судейской бригады. Официальные жесты судей. Судейский протокол и особенности его заполнения.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровое время, дополнительное время, время матча.

Игровые действия: ошибки при игре с мячом и без мяча, нарушения правил в единоборствах за мяч, штрафной и свободный удар, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля. Положение "вне игры".

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой ногой при параллельном и встречном движении.

Передачи летящего мяча головой.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача, ведение-удар по воротам, прием-удар по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

IX класс**БАСКЕТБОЛ****Учебный материал****Тема № 1. Техничко-тактические действия.**

Определение приема, способов выполнения и его разновидностей. Стойки игрока, передвижения, остановки, держание и ловля мяча, передачи, ведение, броски по кольцу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Персональная защита.

Тема № 2. Любительский и профессиональный баскетбол и его зрелищность.

Организация и проведение любительских соревнований по баскетболу. Профессиональные подходы к баскетболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона и их достижения.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; броски в движении, штрафной бросок; остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; плотная опека игрока с мячом и без мяча; выбивание и вырывание мяча; персональная защита.

Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении.

Передачи мяча на месте и в движении, встречные передачи в парах; в тройках; в колоннах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости: на месте и в движении, обучение поворотам.

Броски мяча по кольцу: с места (одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции; после передвижений, ускорений, прыжков); в движении (бросок одной рукой снизу, двумя руками снизу; атака корзины по дуге после ведения и двух шагов; атака после двух шагов сходу); в прыжке (после остановки прыжком, шагом).

Финты и сочетания приемов: финт на проход – проход; ведение – поворот – бросок; финт на проход – ведение – поворот – бросок; финт на проход – финт на бросок – проход – бросок.

Накрывание мяча: в парах на месте и в движении.

Перехват мяча в игровых заданиях.

Действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча; выход для отвлечения. Индивидуальные действия игрока с мячом:

выход с получением мяча – передача на бросок мяча; выход с получением мяча – бросок мяча; выход с получением мяча – проход с ведением мяча.

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техничко-тактические действия.

Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, передач, подач, нападающего удара). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите.

Тема № 2. Любительский и профессиональный волейбол и его зрелищность.

Организация и проведение любительских соревнований по волейболу. Профессиональные подходы к волейболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона и их достижения.

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления; подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360° , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360° , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения для освоения разбега, напрыгивания, упражнения для освоения ударного движения, имитация приема, упражнения с неподвижным мячом, выполнение нападающего удара с набрасывания учителя и партнера, упражнения с собственного подбрасывания.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняются подачи (силовые, планирующие, с различной траекторией) с места подачи.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача ("обман") на

сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со ”связующим“ игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Три игрока расположены на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6).

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техника безопасности во время занятий гандболом.

Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Подготовка игрового поля и площадок к занятиям. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Тема № 2. Техничко-тактические действия игроков защиты и нападения.

Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем.

Технико-тактические действия: финт-обход, отбор – финт – бросок по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон, борьба за выгодную позицию.

Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча и с мячом; жонглирование мячами, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями; передачи мяча правой и левой рукой, в прыжке, с опоры при параллельном и встречном движении; в парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей; ловля мяча левой рукой, правой рукой, двумя руками, бросок по воротам в прыжке с опоры; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; броски по воротам с линии, с угла, семиметровые броски.

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема 1. Технико-тактические действия игроков защиты и нападения.

Игровые действия в игре 2 на 3, 3 на 4, 3 на 2, 4 на 3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем. Технико-тактические действия: отбор-обводка-передача, отбор-обводка-удар по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон вратаря, борьба за выгодную позицию.

Тема № 2. Практика судейства игры в футбол.

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Тема № 3. Игра в футбол, участие в соревнованиях.

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Тема № 4. Правила игры.

Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча и с мячом.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача, ведение-удар по воротам, прием-удар по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

X класс**БАСКЕТБОЛ****Учебный материал****Тема № 1. Применение технических и тактических игровых приемов.**

Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, ловли, передач, ведения, бросков, остановок, противодействий, финтов и сочетания приемов). Групповые взаимодействия в нападении и защите. Зонная система защиты.

Тема № 2. Профессиональный баскетбол.

Создание НБА. Ведущие клубы мира. Лучшие игроки мира.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; броски в движении; штрафной бросок; остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; плотная опека игрока с мячом и без мяча; выбивание и вырывание мяча; накрывание мяча; перехват мяча; финты и сочетания приемов; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; персональная защита.

Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости.

Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении с выполнением различных заданий (хлопков, наклонов, приседаний и др.).

Передачи мяча: в парах (в тройках) на месте и в движении с использованием двух мячей; разновидности скрытой передачи на месте и в движении; в тройках с остановкой шагом и поворотом на осевой ноге.

Ведение мяча: обучение переводу за спиной; ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движении; с изменением скорости и направления

Броски мяча по кольцу. Броски со средней и с дальней дистанции, бросок с двух шагов крюком, штрафные броски, броски в прыжке.

Финты и сочетания приемов: обыгрыш спиной к щиту, обыгрыш один в один.

Борьба за отскок. Постановка спины.

Групповые взаимодействия: в защите (переключения и подстраховка);

Зонная система защиты: расстановка игроков 3x2, 2x3.

Постановка заслонов. Техника постановки заслона. Упражнения для изучения заслонов: заслон, сбоку, сзади, спереди.

Взаимодействия 2-х и 3-х игроков в нападении: заслон (сбоку, сзади, спереди); пересечение; двойка после передачи; двойка с наведением и передача подвернувшемуся; двойка с наведением; тройка; тройка (пас подвернувшемуся); ”крест“, “крест“ с атакой игрока получившего мяч.

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техничко-тактические действия.

Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, обманных ударов, подач, блокирования, сочетания приемов). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные действия в нападении и защите.

Тема № 2. Профессиональный волейбол.

Создание ФИВБ. Ведущие клубы мира. Лучшие игроки мира.

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления, в прыжке, через сетку (на месте, после передвижений); передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления, через сетку (на месте, после передвижений); подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность, прием мяча с подачи, страховка игрока при приеме.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой, назад – имитация, имитация с мячом в руках, имитация с мячом в руках с броском, выполнение с собственного подбрасывания.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360° , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360° , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, с передачи, через сетку с передачи (сетка находится ниже требуемого уровня), через сетку с передачи (высота сетки в соответствии с возрастом занимающихся), удар через сетку после приема.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с места подачи, три игрока расположены на задней линии, подачу принимает один игрок, шесть игроков расположены по зонам, подача в любую зону – игроки принимают.

Блокирование: имитации, упражнения с неподвижным мячом, блокирование мяча подброшенного партнером, блокирование нападающего удара с собственного подбрасывания, блокирование нападающего удара с передачи.

Прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину: перекаты, кувырки; имитация без мяча (на мате); имитация с мячом в руках (на мате); выполнение приема с броском мяча перед перекатом (на мате); выполнение приема с ловлей и броском мяча перед перекатом с набрасывания партнера (на мате); выполнение приема в падении с набрасывания партнера (на мате и без него).

Выбор места для выполнения передачи; передача нападающему, находящемуся впереди связующего (сзади связующего); изменение направления передач: передача нападающему, находящемуся впереди связующего; передача нападающему, находящемуся сзади связующего; равномерное распределение передач мяча нападающим; передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед, за голову после имитации передачи вперед, вперед после имитации передачи за голову.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону; соревнования на точность попадания в установленный квадрат; в определенную зону площадки; на игрока, слабо владеющего приемом; между игроками; подача к боковым и лицевым линиям.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача ("обман") на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (4): связующий выполняет передачи в зоны 2 и 4; в тройках – три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение передачей в прыжке с разбега; три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение ударом.

Командные действия (передача через игрока зоны 3): шесть игроков на площадке, прием мяча с подачи в зону 3, а оттуда передача на удар в зоны 2, 4.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При выполнении блокирования: выбор места и своевременность прыжка, (при ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при ударах с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего).

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со ”связующим“ игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. С тремя игроками (один принимает, второй страхует); три игрока на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6), тоже с шестью игроками на площадке – подача во все зоны.

Командная система защиты ”в линию“: расстановка игроков, имитация расположения игроков в зависимости от зоны нападения, подводящие упражнения с бросками мяча, подводящие упражнения с передачами.

Командная система защиты ”углом вперед“: расстановка игроков, имитация расположения игроков в зависимости от зоны нападения,

подводящие упражнения с бросками мяча, подводящие упражнения с передачами.

Страховка атакующего игрока: с тремя игроками (один выполняет передачу, второй – нападающий удар, третий – страхует); с шестью игроками (прием – передача – нападающий удар – страховка).

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении.

Передача мяча вратарем в отрыв. Отбивание мяча вратарем, подбор. Установка "стенки" при штрафном броске. Обводящий "стенку" бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом; жонглирование мячами, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями; передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении; ловля летящего мяча с последующим броском по воротам; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; семиметровый бросок (пенальти).

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения.

Передача мяча вратарю ногой. Сбрасывание мяча вратарю головой. Заслон вратаря двумя защитниками. Установка "стенки" при штрафном ударе. Обводящий "стенку" удар по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Вбрасывание вратарем мяча рукой для быстрой контратаки. Перебрасывание мяча через нападающих игроков соперника ударом ногой для быстрой контратаки.

Тема № 2. Практика судейства игры в футбол.

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Тема № 3. Игра в футбол, участие в соревнованиях.

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Тема № 4. Правила игры.

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Штрафной удар (пенальти).

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-ускорение-передача, ведение-ускорение-удар по воротам, прием-обманные действия-удар по воротам, остановка-ускорение-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.

XI класс**БАСКЕТБОЛ****Учебный материал****Тема № 1. Применение технических и тактических игровых приемов.**

Целесообразность использования разновидностей игровых приемов в зависимости от складывающихся игровых ситуаций в нападении и защите. Командные взаимодействия в нападении и защите. Личный и зонный прессинг.

Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении; скрытые передачи; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции; броски в движении; штрафной бросок; бросок в прыжке; остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; плотная опека игрока с мячом и без мяча; выбивание и вырывание мяча; накрывание мяча; перехват мяча; борьба за отскок; финты и сочетания приемов; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; групповые взаимодействия 2-х и 3-х игроков; постановка заслонов; переключения и подстраховка; персональная защита и зонная система защиты.

Передвижения: приставным шагом в разных направлениях.

Ловля высоколетающего мяча в различных сочетаниях.

Передачи мяча: в движении (комбинированные упражнения).

Ведение мяча: "маятник" перед собой на месте, "маятник" сбоку на месте; переводы мяча за спиной на месте, стоя на коленях, в движении; ведение за спиной на месте; ведение в коридоре с переводами за спиной; переводы под ногами на месте; комбинация переводов; одноименное ведение двумя мячами на месте; попеременное ведение двумя мячами на месте; обводка стоек с переводами за спиной, поворотами, переводами под ногами; комбинированная обводка стоек.

Выбивание мяча: в парах в ограниченном пространстве.

Бросок: со средней и дальней дистанции; в прыжке (после поочередной постановки ног; ухода влево, вправо; после одновременной постановки ног), броски с двух шагов в движении.

Групповые взаимодействия 2-х и 3-х игроков в нападении: малая восьмерка (атака с проходом); малая восьмерка (атака в прыжке); малая восьмерка (атака с поворотом), малая восьмерка (атака после передачи за спиной); большая восьмерка.

Личный и зонный прессинг.

Командные взаимодействия: быстрый прорыв (двое против одного; трое против двоих – двое против одного); позиционное нападение.

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техничко-тактические действия.

Целесообразность использования разновидностей игровых приемов в зависимости от складывающихся игровых ситуаций в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные взаимодействия в нападении и защите.

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления, в прыжке, через сетку (на месте, после передвижений); передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления, через сетку (на месте, после передвижений); подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность, прием мяча с подачи, страховка игрока при приеме.

Передача мяча двумя руками сверху на месте (вперед, назад): из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой назад – выполнение с собственного подбрасывания, передача в парах, тройках, четверках, в круге, упражнениях по зонам.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте) и после передвижения, с изменением направления: передачи в различных

сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360° , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку); в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте) и после передвижения, с изменением направления передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360° , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку); в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки; занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, при передвижении, с изменением направления.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, с передачи, через сетку с передачи (сетка находится ниже требуемого уровня), через сетку с передачи (высота сетки по возрасту занимающихся), удар через сетку с передачи после приема.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки; прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с места подачи; три игрока расположены на задней линии, подачу принимает один игрок; шесть игроков расположены по зонам, подача в любую зону – игроки выполняют прием.

Блокирование (одиночное, групповое): блокирование мяча подброшенного партнером; блокирование ударов; двойной блок (выбор места, согласование действий блокирующих, имитация, имитация с неподвижным мячом, блокирование подброшенного мяча, блокирование ударов).

Прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину: выполнение приема в падении с набрасывания партнера; партнер создает различные условия для выполнения приема с падением; выполнение упражнений в условиях, близких к игровым (с подачи, с нападающего удара, различные групповые упражнения).

Прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на грудь и живот (мальчики): перекаты, кувырки; имитация без мяча (на мате); имитация с мячом в руках (на мате); выполнение падения с броском мяча перед падением (на мате); выполнение падения с ловлей и броском мяча перед падением с набрасывания партнера (на мате); выполнение приема в падении с набрасывания партнера (на мате и без него); партнер создает различные условия для выполнения приема с падением; выполнение упражнений в условиях, близких к игровым.

Выбор места для выполнения передачи; передача нападающему, находящемуся впереди связующего (сзади связующего); изменение направления передач: передача нападающему, находящемуся впереди связующего; передача нападающему, находящемуся сзади связующего; равномерное распределение передач мяча нападающим; передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед, за голову после имитации передачи вперед, вперед после имитации передачи за голову.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону; соревнования на точность попадания в установленный квадрат; в определенную зону площадки; на игрока, слабо владеющего приемом; между игроками; подача к боковым и лицевым линиям.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача ("обман") на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Вторая передача из зоны 3 в зону 2 (4): связующий выполняет передачи в зоны 2 и 4; в тройках – три игрока расположены в зонах 5 (1), 3

и 2 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение передачей в прыжке с разбега; три игрока расположены в зонах 5 (1), 3 и 2 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 3, из зоны 3 – передача на удар в зону 2 (4), нападающий заканчивает упражнение ударом.

Вторая передача из зоны 2 в зону 3 (4): в тройках – три игрока расположены в зонах 5 (1), 2, 3 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 2, из зоны 2 – передача на удар в зону 3 (4), нападающий заканчивает упражнение передачей в прыжке с разбега; три игрока расположены в зонах 5 (1), 2, 3 (4), игрок зоны 5 (1) набрасывает мяч в зону 2, из зоны 2 передача на удар в зону 3 (4), нападающий заканчивает упражнение ударом.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Командные действия (передача через игрока зоны 3): шесть игроков на площадке, прием мяча с подачи в зону 3, а оттуда передача на удар в зоны 2, 4.

Командные действия (передача через игрока зоны 2): шесть игроков на площадке, прием мяча с подачи в зону 2, а оттуда передача на удар в зоны 3, 4.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

При выполнении блокирования: выбор места и своевременность прыжка, (при ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при ударах с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего).

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со ”связующим“ игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5,1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. С тремя игроками (один принимает, второй

страхует); три игрока на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6), тоже с шестью игроками на площадке – подача во все зоны.

Групповой блок: двойной, тройной. При блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом; при блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий – напротив мяча и приближает руки к среднему; при блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Командная система защиты ”углом вперед“: расстановка игроков, упражнения при подачах соперника и при нападении.

Командная система защиты ”в линию“: расстановка игроков, упражнения при подачах соперника и при нападении.

Командная система защиты ”углом назад“: расстановка игроков, имитация расположения игроков в зависимости от зоны нападения, подводящие упражнения с бросками мяча, подводящие упражнения передачами, упражнения при подачах соперника и при нападении.

Страховка игрока нападающего: с тремя игроками (один выполняет передачу, второй – нападающий удар, третий – страхует); с шестью игроками (прием – передача – нападающий удар – страховка).

При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

ГАНДБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техника безопасности во время занятий гандболом.

Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к факультативным занятиям. Подготовка игрового поля и площадок к занятиям. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом; жонглирование мячами, попеременно правой и левой рукой; ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями; передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении; ловля летящего мяча с

последующим броском по воротам; броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции; семиметровый бросок (пенальти).

ФУТБОЛ

Учебный материал

Тема № 1. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения.

Передача мяча вратарю ногой. Сбрасывание мяча вратарю головой. Заслон вратаря двумя защитниками. Установка "стенки" при штрафном ударе. Обводящий "стенку" удар по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Вбрасывание вратарем мяча рукой для быстрой контратаки. Перебрасывание мяча через нападающих игроков соперника ударом ногой для быстрой контратаки.

Тема № 2. Практика судейства игры в футбол.

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, бокового судьи, судьи в поле.

Тема № 3. Игра в футбол, участие в соревнованиях.

Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Тема № 4. Правила игры.

Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами, поочередно ногой и головой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой ногой, головой при параллельном и встречном движении.

Остановка ногой и грудью летящего мяча с последующим ударом по воротам.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Удар по воротам головой после подачи со штрафного и углового удара.

Штрафной удар (пенальти).

Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, прием-ускорение-передача, ведение-ускорение-удар по воротам, прием-обманные действия-удар по воротам, остановка-ускорение-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами.