

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля и аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	40	15	25	
2	Специальная физическая подготовка	100	10	90	Контрольная игра
3	Техническая и тактическая подготовка	200	28	172	Контрольные тесты
4	Игры и соревнования	30		30	Контрольная игра
	Итого	370	53	317	

Содержание учебного плана.

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: волейбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- прыжковые упражнения: упражнения с набивными и теннисными мячами, - развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

3. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Практические занятия. Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков — «передай мяч — выходи». *Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков — подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Технику баскетбола составляют специальные технические приемы: - перемещения,

- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка баскетболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием и передачи, - подачи, - нападающие удары, - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

5. Соревнования.

Ежемесячные учебные игры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201272

Владелец Корнеев Петр Владимирович

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024