



## 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 шиту 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