



### Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма и контроля аттестация
		Всего	Теория	Практик а	
1.	ОФП				Педагогиче ское наблюдение
	Общеразвивающие упражнения	22	1	21	Педагогиче ское наблюдение
	Упражнения на снарядах и тренажерах	5		5	Педагогиче ское наблюдение
	Спортивные и подвижные игры	15		15	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	42	1	41	Педагогиче ское наблюдение
	Упражнения на развитие силы	14		14	Педагогиче ское наблюдение
	Упражнения на развитие прыгучести	14		14	Педагогиче ское наблюдение
	Упражнения на развитие ловкости	14		14	Педагогиче ское наблюдение
	Упражнения на развитие быстроты	14		14	Педагогиче ское наблюдение

	Упражнения на развитие выносливости	14		14	Сдача нормативов
	Итого	70			Педагогическое наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	20		20	Педагогическое наблюдение
	Передачи и ловля мяча	16		16	Педагогическое наблюдение
	Передачи в движении	18	2	16	Педагогическое наблюдение
	Защита персональная	16	1	15	Педагогическое наблюдение
	Защита в зоне	16	1	15	Педагогическое наблюдение
	Броски с различных мест	16	2	14	Сдача нормативов
	Итого	96			
4	Игры и соревнования	16		16	
	Итого	222	11	211	

### Содержание учебного плана

#### Общая физическая подготовка.

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: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол, футбол подвижные игры и эстафеты

**Специальная физическая подготовка** - прыжковые упражнения, упражнения с различными мячами (волейбольным, баскетбольным, гандбольным, футбольным), упражнения с набивными и теннисными мячами, - развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

**Техническая подготовка и тактическая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику спортивных игр составляют специальные технические приемы: - перемещения, - прием и передачи, - атаки - блокирование.

Тактическая подготовка игрока 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 и способы их выполнения: - перемещения, - прием и передачи, - атака - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201272

Владелец Корнеев Петр Владимирович

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024