

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

**«РАССМОТРЕНО»**  
Протокол заседания тренерского  
Совета СП ДЮСШ  
ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Протокол № 14 от 08.08.2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБОУ СОШ №1  
города Похвистнево  
Гайнанова В.Р.  
Приказ №242 –ОД от 08.08.2022г.

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Ильдякова А.О.  
инструктор-методист

Похвистнево, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Учебный план.	
Модуль «Мини-футбол»	6
Модуль «Волейбол»	9
Модуль «Баскетбол»	13
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	17
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	23
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	24
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	25
ГЛОССАРИЙ	26
Приложение 1	27
Тесты	
Приложение 2	29
Теоретическая часть. Практическая часть.	

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития.

Модульная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с учетом федеральных государственных требований и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанных «Минобрнауки России» к дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242), «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в детском объединении дополнительного образования.

**Актуальность программы.** В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера,

воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Это и определяет актуальность программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные

**Проявляет**

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;

- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время просмотра игр.

#### Метапредметные

#### **Познавательные УУД:**

- работа с информацией
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта
- определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды
- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

#### **Коммуникативные УУД:**

- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи
- взаимодействует по правилам игры в команде

#### **Регулятивные УУД:**

- ставит цель при игре
- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры
- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.

#### Предметные

#### **Должен знать:**

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;

#### **Должен уметь:**

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности

**Возраст обучающихся программы:** 10 – 18 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 140 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – 4 занятия на нечётной неделе, 3 занятия на чётной неделе; 3,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

## Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в мини-футболе, волейболе, баскетболе.

### Критерии и способы определения результативности

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *приложении №3*).

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

#### **Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 3-х модулей: «Мини-футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мини-футбол»	46	15	31
2.	«Волейбол»	47	15	32
3.	«Баскетбол»	47	15	32
	Итого	140	45	95

### Модуль «Мини-футбол»

**Цель:** развитие физических качеств при обучении техническим приёмам мини-футбола.

**Задачи:**

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами мини-футбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятии	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
2	История развития				Наблюдение, беседа,

	мини-футбола	1	1	2	тестирование (см.Приложение 1)
3	Правила гигиены	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
4	Особенности выполнения упражнений	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
5	Правила игры в мини-футболе	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
6	Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие силы	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие координации	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
9	Упражнения на развитие скорости	1	2	3	Наблюдение, беседа
10	Упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11	Скоростно-силовые упражнения	1	2	3	Наблюдение, беседа
12	Упражнения на скоростную выносливость	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13	Упражнения на развитие общей выносливости	1	2	3	Наблюдение, беседа
14	Приёмы мяча	1	2	3	Наблюдение, беседа
15	Передачи мяча	1	2	3	Наблюдение, беседа
16	Удары по мячу	1	2	3	Наблюдение, беседа
17	Техника защиты	1	2	3	Наблюдение, беседа
18	Техника нападения	1	1	2	Наблюдение, беседа
19	Итоговое занятие	-	2	2	Командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов
	Итого часов:	15	31	46	

### Содержание программы

#### Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

#### Тема 2. История развития мини-футбола.

Теория: знакомство с историей возникновения игры «мини-футбол» в мире и России, хронология значимых событий в мини-футболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.



### **Тема 3. Правила гигиены.**

Теория: знакомство с правилами гигиены во время занятий мини-футболом, на тренировках.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 4. Особенности выполнения упражнений.**

Теория: изучение особенностей выполнения технических приемов по мини-футболу.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 5. Правила игры в баскетбол.**

Теория: изучение основных правил игры в мини-футбол.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 6. Общеразвивающие упражнения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

### **Тема 7. Упражнения на развитие силы.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

### **Тема 8. Упражнения на развитие координации.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

### **Тема 9. Упражнения на развитие скорости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости, участие в подвижных играх.

### **Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 11. Скоростно-силовые упражнения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

### **Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

### **Тема 13. Упражнения на развитие общей выносливости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 14. Прием мяча.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в мини-футболе.

### **Тема 15. Передача мяча.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча партнёру в мини-футболе.

### **Тема 16. Удары по мячу.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники удара по мячу.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники удара по мячу в мини-футболе.

### **Тема 17. Техника защиты.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники защиты.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в мини-футболе.

### **Тема 18. Техника нападения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники нападения.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в мини-футболе.

### **Тема 19. Итоговые занятия.**

Практика: командные соревнования по мини-футболу, сдача нормативов.

## **Модуль «Волейбол»**

**Цель:** развитие физических качеств при обучении техническим приёмам волейбола.

**Задачи:**

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно волейбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами волейбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол (прием, подача, передача, удар);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в волейболе.

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
2	История развития волейбола	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
3	Правила гигиены	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
4	Особенности выполнения упражнений	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
5	Правила игры в волейбол	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
6	Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7	Упражнения на развитие силы	1	2	3	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на развитие координации	1	2	3	Наблюдение, беседа
9	Упражнения на развитие скорости	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10	Упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

11	Скоростно-силовые упражнения	1	2	3	Наблюдение, беседа
12	Упражнения на скоростную выносливость	1	2	3	Наблюдение, беседа
13	Упражнения на развитие общей выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14	Прием	1	2	3	Наблюдение, беседа
15	Передача	1	2	3	Наблюдение, беседа
16	Подача	1	2	3	Наблюдение, беседа
17	Техника защиты	1	2	3	Наблюдение, беседа
18	Техника нападения	1	2	3	Наблюдение, беседа
19	Итоговое занятие	-	2	2	Командные соревнования по волейболу, сдача нормативов
	Итого часов:	15	32	47	

### Содержание программы

#### Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по волейболу.

Практика: тестирование, беседа.

#### Тема 2. История развития волейбола.

Теория: знакомство с историей возникновения игры «волейбол» в мире и России, хронология значимых событий в волейболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.

#### Тема 3. Правила гигиены.

Теория: знакомство с правилами гигиены во время занятий волейболом, на тренировках.

Практика: тестирование, беседа.

#### Тема 4. Особенности выполнения упражнений.

Теория: изучение особенностей выполнения технических приемов по волейболу.

Практика: тестирование, беседа.

#### Тема 5. Правила игры в волейбол.

Теория: изучение основных правил игры в волейбол.

Практика: тестирование, беседа.

#### Тема 6. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

#### Тема 7. Упражнения на развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

#### **Тема 8. Упражнения на развитие координации.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

#### **Тема 9. Упражнения на развитие скорости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости, участие в подвижных играх.

#### **Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

#### **Тема 11. Скоростно-силовые упражнения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скоростно-силовых упражнений.

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

#### **Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на скоростную выносливость.

Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

#### **Тема 13. Упражнения на развитие общей выносливости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

#### **Тема 14. Прием.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в волейболе.

#### **Тема 15. Передача.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча партнёру в волейболе.

#### **Тема 16. Подача.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники подачи.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники подачи мяча в волейболе.

#### **Тема 17. Техника защиты.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники защиты.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в волейболе.

### **Тема 18. Техника нападения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники нападения.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в волейболе.

### **Тема 19. Итоговые занятия.**

Практика: командные соревнования по волейболу, сдача нормативов.

## **Модуль «Баскетбол»**

**Цель:** развитие физических качеств при обучении техническим приёмам волейбола.

**Задачи:**

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- особенности выполнения технических приемов по баскетболу.

уметь:

- выполнять броски мяча в кольцо;
- выполнять приемы передачи в баскетболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности				Наблюдение, беседа,

	на занятии	0,5	1	1,5	тестирование (см.Приложение 1)
2.	История развития баскетбола	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
3.	Правила гигиены	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
4.	Особенности выполнения упражнений	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
5.	Правила игры в баскетбол	1	1	2	Наблюдение, беседа, тестирование (см.Приложение 1)
6.	Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие силы	1	2	3	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие координации	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скорости	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Скоростно-силовые упражнения	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на скоростную выносливость	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения на развитие общей выносливости	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
14.	Приёмы мяча	1	2	3	Наблюдение, беседа
15.	Передачи мяча	1	2	3	Наблюдение, беседа
16.	Броски мяча в кольцо	1	2	3	Наблюдение, беседа
17.	Техника защиты	1	2	3	Наблюдение, беседа
18.	Техника нападения	1	2	3	Наблюдение, беседа
19.	Итоговое занятие	-	2	2	Командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов
	Итого часов:	15	32	47	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время проведения занятий по баскетболу.

Практика: тестирование, беседа.

#### **Тема 2. История развития баскетбола.**

Теория: знакомство с историей возникновения игры «баскетбол» в мире и России, хронология значимых событий в баскетболе, развитие игры, призёры Олимпийских игр.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 3. Правила гигиены.**

Теория: знакомство с правилами гигиены во время занятий баскетболом, на тренировках.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 4. Особенности выполнения упражнений.**

Теория: изучение особенностей выполнения технических приемов по баскетболу.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 5. Правила игры в баскетбол.**

Теория: изучение основных правил игры в баскетбол.

Практика: тестирование, беседа.

### **Тема 6. Общеразвивающие упражнения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

### **Тема 7. Упражнения на развитие силы.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, участие в подвижных играх.

### **Тема 8. Упражнения на развитие координации.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие координации, участие в подвижных играх.

### **Тема 9. Упражнения на развитие скорости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скорости, участие в подвижных играх.

### **Тема 10. Упражнения на развитие выносливости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 11. Скоростно-силовые упражнения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скоростно-силовых упражнений.

Практика: выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений, участие в подвижных играх.

### **Тема 12. Упражнения на скоростную выносливость.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.



Практика: выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростную выносливость, участие в подвижных играх.

### **Тема 13. Упражнения на развитие общей выносливости.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие общей выносливости.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости, участие в подвижных играх.

### **Тема 14. Прием мяча.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приёма мяча в баскетболе.

### **Тема 15. Передача мяча.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники передачи мяча партнёру в баскетболе.

### **Тема 16. Броски мяча в кольцо.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мячей в кольцо.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска мяча в кольцо в баскетболе.

### **Тема 17. Техника защиты.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники защиты.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в баскетболе.

### **Тема 18. Техника нападения.**

Теория: наглядный пример и объяснение техники нападения.

Практика: отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники нападения в баскетболе.

### **Тема 19. Итоговые занятия.**

Практика: командные соревнования по баскетболу, сдача нормативов.

## **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
  - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

### Дети с нарушением слуха

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

#### Направления коррекционно-педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.
2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.
  - плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
  - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразии вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

### **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и

свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

*1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

*2. Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

### Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.
2. Применение наглядных материалов:
  - метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
  - видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

## **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

### Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- стойки для обводки;
- малые ворота;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- мячи мини-футбольные № 4, 5;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные №5, №6, №7;
- волейбольные стойки регулирующиеся;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- секундомер;
- свисток.

### Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.



**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**  
**Контрольные нормативы**  
**оценки физической подготовленности освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с.)

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### *Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 года №441);

### *Литература для обучающихся:*

1. Гамова Е.А. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017
2. Рудницкая А., Андрианов Н.А. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М.: Эксмо, 2017
3. Янцева Л.И. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

### *Литература для педагога:*

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

## ГЛОССАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ** (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ** с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.

*Тест по теоретической подготовке обучающихся  
Модуль «Мини-футбол»*

1. Какая страна является родиной футбола?
  - а) Бразилия
  - б) Англия
  - в) Россия
2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?
  - а) Пенальти
  - б) Буллит
  - в) Угловой удар
3. Игра в футбол начинается
  - а) спорным броском
  - б) ударом из-за боковой линии
  - в) ударом с центра поля
4. Аут в большом футболе вводится
  - а) Ногой
  - б) Рукой
  - в) Судьёй
5. Главным средством передвижения футболиста в игре является
  - а) ходьба
  - б) спортивная ходьба
  - в) бег

*Тест по теоретической подготовке обучающихся  
Модуль «Волейбол»*

1. Какая страна считается родиной волейбола?
  - а) Англия
  - б) Франция
  - в) США
2. Сколько игроков от каждой команды на поле?
  - а) По 5
  - б) По 6
  - в) По 7
3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?
  - а) 1
  - б) 2
  - в) 3
4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?
  - а) Да
  - б) Нет
  - в) Судья назначает спорный мяч
5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?
  - а) 3 спереди, 3 сзади
  - б) 2 спереди, 4 сзади
  - в) 4 спереди 2 сзади

*Тест по теоретической подготовке обучающихся  
Модуль «Баскетбол»*

1. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
- а) 5;
  - б) 4;
  - в) 3.
3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
- а) одно очко;
  - б) два очка;
  - в) три очка.
4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
- а) 15;
  - б) 20;
  - в) 24.
- 5 . Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
- а) 3 сек.
  - б) 5 сек.
  - в) 10 сек.

## Основные требования к проведению занятий

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки -	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическимате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методическимате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическимате риалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	---	---------------------------------------

## Содержание разделов подготовки обучающихся

### Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

### Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

### Практическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях;



выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

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

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно

воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.