**Управление образования Администрации Клинского муниципального района**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –**

**Слободская основная общеобразовательная школа**

 **Утверждаю**

 **Директор МОУ – Слободская ООШ**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пескова И.А.**

 **Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**ФЛОРБОЛ**

***Составитель программы: Кистанов Евгений Павлович***

2012 – 2013 учебный год

 **ФЛОРБОЛ**

***Пояснительная записка***

Программа составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союз флорбола России», регламентирующих работу государственных, муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов – игроков.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ и предусматривает:

* Привлечение детей и подростков к регулярным занятием физической культурой и спортом.
* Преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма.
* Преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
* Целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки флорболистов всех возрастных групп.
* Обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся.
* Овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства.
* Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической); средства и формы подготовки; систему контрольных упражнений и нормативов ( нормативные требования по отбору – приемные, переводные – после каждого года обучения и выпускные – для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы,; систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

Программа является основным государственным документом при организации и проведении занятий в спортивных школах, Однако в отдельных случаях, в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школ дирекция ДЮСШ может вносить частные изменения в содержании данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

На первом этапе **ведущими задачами являются**:

* Укрепление здоровья.
* Всестороннее развитие двигательных способностей.
* Особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий.
* Скорости и общей выносливости.

Достигается это посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений.

**Основные методы:**

* Равномерный
* Игровой.

Этап в основном должен служить выявлению у спортсмена его способности к занятиям флорболом, возможности формирования специальных способностей , необходимых для успешной специализации в этом виде спорта. Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля, за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5 – 2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служит своеобразным стимулом для занимающегося.

**Тематический план учебно – тренировочной работы по годам обучения в секции по флорболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Группы начальной подготовки** | **Учебно-тренировочные группы** |
| **I** | **II** | **III** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| **Теоретическая подготовка** |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Флорбол в России и за рубежом | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питание, закаливание | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| Спортивный массаж и самомассаж |  |  |  |  | 1 | 4 | 4 | 4 |
| Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основы методики обучения тренировки |  |  |  |  | 1 | 4 | 4 | 6 |
| Изучение и анализ техники игры | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 |
| Изучение и анализ тактики игры |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нравственные и волевые качества личности спортсмена | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Установки перед играми и разбор игр | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 12 | 14 | 14 |
| ТБ и первая помощь пострадавшим | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Итого часов** | 11 | 11 | 15 | 16 | 21 | 37 | 44 | 46 |
| Общая физическая подготовка | 90 | 90 | 102 | 116 | 130 | 156 | 170 | 174 |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 27 | 36 | 52 | 74 | 108 | 130 | 168 |
| Техническая подготовка | 120 | 120 | 162 | 170 | 182 | 208 | 216 | 220 |
| Тактическая подготовка | 31 | 31 | 42 | 62 | 88 | 132 | 148 | 176 |
| Соревновательная подготовка |  |  | 20 | 24 | 36 | 52 | 60 | 66 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  | 10 | 10 | 20 | 40 | 40 |
| **Итого часов** | 268 | 268 | 362 | 484 | 520 | 666 | 764 | 844 |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | 279 | 279 | 377 | 500 | 541 | 703 | 808 | 890 |

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Этап предварительной подготовки**

***Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса***

Основными задачами подготовки флорболистов на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности ( особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники флорбола.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

* Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
* Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
* Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
* Подготовительные игры и игровые упражнения.
* Теоретические занятия по программе
* Отбор способных детей для занятия флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

**Примерный годовой план – график распределения учебных часов для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| Теоретическая подготовка |  | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |  |  | 1 |
| Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| ТестированиеТекущие и контрольные испытания | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |  | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный годовой план – график распределения учебных часов для групп начальной подготовки третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| Теоретическая подготовка | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 6 | 14 | 10 | 6 | 6 | 8 | 14 | 12 | 8 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| Техническая подготовка | 14 | 12 | 12 | 14 | 16 | 14 | 12 | 12 | 14 | 1`4 |
| Тактическая подготовка | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 6 |
| Соревновательная подготовка | 3 |  |  | 3 | 3 | 2 |  |  |  | 4 |
| Текущие и контрольные испытания | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Программный материал**

***Теоретическая подготовка***

**Тема №1. Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

**Тема №2. Флорбол в России и за рубежом.**

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

**Тема №3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.**

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.**

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

**Тема №5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**Тема № 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.**

**Тема №7. Изучение и анализ тактики игры.**

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

**Тема №8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость , настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

**Тема №9. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.**

**Тема №10. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Общая физическая подготовка***

**Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног ( на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте ( стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой : прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения**

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

**Спортивные игры**

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

**Подвижные игры**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту» , «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

**Эстафеты**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

**Передвижение на лыжах**

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Эстафеты на лыжах.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке(лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

**Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег ( частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной ( длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)

**Упражнения для развития ловкости**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

**Упражнения для развития гибкости**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения**

**Техника игры полевых игроков**

***Техника передвижения***

Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

**Техника владения клюшкой и мячом**

***Техника нападения***

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

***Техника защиты***

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

***Техника игры вратаря.***

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Техника игры полевых игроков**

***Техника передвижения***

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

**Техника владения клюшкой и мячом**

***Техника нападения***

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

***Техника защиты***

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой , отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Группы начальной подготовки 1 –го и 2 – го года обучения**

**Тактика игры полевых игроков**

***Тактика игры в нападении***

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

***Тактика игры в защите.***

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

***Тактика игры вратаря***

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 – ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Тактика игры полевых игроков**

***Тактика игры в нападении***

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков:3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

***Тактика игры в защите.***

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

***Тактика игры вратаря.***

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.