

МАОУ «Староартинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы _____ Л.Г.Бузмакова
Приказ № 121-од от 29.06.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»
(волейбол и баскетбол)
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов – 68 часов

Составитель: Чащихин Александр Сергеевич

2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная программа «Спортивные игры» является общеобразовательной и общеразвивающей, физкультурно-спортивной направленности и дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование исходя из его интересов, склонностей и способностей.

Основанием проектирования данной дополнительной общеразвивающей программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 2 по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ,

способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

11. Устав МАОУ «Староартинская СОШ».

Секция «спортивные игры» носит **физкультурно-спортивную** направленность. Занятие группы рассчитано на 1 год, она рассчитана для учащихся 5-9 классов (возраст 11-16 лет) 2 раза в неделю (всего 68 часов), время проведения занятий, вторая половина учебного дня. Количество обучающихся в группе – до 25 человек. На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- *воспитательная* - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- *обучающая* - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- *оздоровительная* - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие **технологии**, технологии развивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Занятия в секции «Спортивные игры» направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр. Желающие записаться в секцию должны получить разрешение врача.

Организационно-методические указания:

Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 5-9 классов. Время, отведенное на годовое обучение одной группы составляет 68 часов в год (2ч x 34 недели). Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 10 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Объём изучаемого материала – 68 часов:

- «Баскетбол» - 34 часов;
- «Волейбол» - 34 часов

На занятиях в секции обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Методы и приёмы познавательной деятельности: игровой, практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, лекции.

Формы работы: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола и баскетбола и проводятся спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим

приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 5-9х классов— 1—5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Содержание изучаемого курса

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

5-6 классы

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населения.

2. Краткий обзор развития волейбола\баскетбола

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу\баскетболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом\баскетболом.

4. Основы техники и тактики волейбола

Понятие о технике игры в волейбол\баскетбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе\баскетболе.

5. Правила игры в волейбол

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий.

7-9 классы

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в XX веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.

2. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи.

4. Основы техники и тактики волейбола

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 5-9х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок

вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой

(правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабейшей рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многочисленные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Вспрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же,

но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после

ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Учебный (тематический) план

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка:	4
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	8
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	10
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол Основы техники и тактики игры в волейбол	11 11
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	6
6	Учебно-тренировочные игры	18
7	Итого	68

**Тематический план «Спортивные игры»
на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы работы	Планируемые результаты
1	Баскетбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	1			Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Знать правила соревнований
2-3	Баскетбол	Ловля, передача мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
4-5	Баскетбол	Ведение с обводкой.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
6-7	Баскетбол	Броски мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

8-9	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Беседа. Практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
10-11	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
12-13	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
14-15	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
16-17	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

18-19	Баскетбол	Индивидуальная защита.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
20-21	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
22-23	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
24-25	Баскетбол	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
26-27	Баскетбол	Прессинг.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	2			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
28-29	Баскетбол	Бросок одной рукой в прыжке	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-	2			Теоретическое и практическое	Уметь выполнять технические элементы

			за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.				кое занятие. Упражнен ия.	
30-31	Баскет бол	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2			Теоретиче ское и практичес кое занятие. Упражнен ия.	Уметь выполнять технические элементы
32-33	Баскет бол	Нападение быстрым прорывом.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2			Лекция. Беседа.	Уметь выполнять технические элементы
34	Баскет бол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации.. Учебная игра в баскетбол.	1			Теоретиче ское и практичес кое занятие. Упражнен ия.	Уметь выполнять технические элементы
35	Волейб ол	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях волейболом. Правила игры. Прием и передача мяча.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Теоретиче ское и практичес кое занятие. Упражнен ия.	Знать правила соревнований
36-37	Волейб ол	Правила игры. Прием и передача мяча.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	2			Теоретиче ское и практичес	Знать правила соревнований

			Подвижные игры с элементами волейбола.				кое занятие. Упражнения.	
38-39	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
40-41	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
42-43	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока. подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
44-45	Волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
46-47	Волейбол	Нападение через 3-ю зону.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная	2			Теоретическое и	Уметь выполнять технические

		Учебная игра.	игра. Учебная игра.				практическое занятие..	элементы
48-49	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
50-51	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
52-53	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
54-55	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Перемещение в стойке. Верхняя подача, нижний прием в парах. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
56-57	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	2			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

58-59	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
60-61	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
62-63	Волейбол	Нападающий удар блокирование.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Одиночное блокирование. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
64-65	Волейбол	Прямой нападающий удар, нижний прием.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием Одиночное блокирование. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
66-67	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	2			Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы

68	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	1			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
Итого :				68				

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом ;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером
10. Сетка волейбольная

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
- «Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.
- Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
- «Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.
- «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.
- «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.
- Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова
- Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова
- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
- Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Интернет – ресурсы

- Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
- <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
- [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
- <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
- <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
- Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**
- <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
- Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
- Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011