

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА СТЕФАНОВИЧА КУЗУБА
СТАНИЦА ПЕТРОВСКАЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ № 29 ст. Петровской
от « 31 » августа 2020 года
Протокол № 1 от «31» августа 2020 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Спортивные игры»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (152 часа)

Возрастная категория: 11-15 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15838

Авторы-составители:
Чабанец Игорь Андреевич,
учитель физической культуры,
Чабанец Эдуард Андреевич,
учитель физической культуры

ст-ца Петровская, 2020

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
	Пояснительная записка	
	Цели и задачи программы	
	Содержание программы	
	Планируемые результаты	
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации	
	Оценочные материалы	
	Методические материалы	
	Список литературы	

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды, называются командными.

Занятия спортивными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Спортивные игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В спортивных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

В процессе овладения спортивной игрой у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Данная программа является модифицированной, так она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа «Спортивные игры» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.

10. Федеральным законом «Об охране окружающей среды» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 2, ст. 133).

11. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 имени Героя Советского Союза Павла Стефановича Кузуба станицы Петровской муниципального образования Славянский район.

Направленность программы физкультурно-спортивная, так как она нацелена на всестороннее физическое развитие, формирование навыков здорового образа жизни и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами спортивных игр.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу и волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Выбор спортивных игр – баскетбол и волейбол, определился популярностью их в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий спортивными играми.

Практическая значимость заключается в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности. Программа опирается на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Программа «Спортивные игры» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие 11 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через *групповую форму обучения* в *одновозрастных* и *разновозрастных* группах, в зависимости от возраста ребенка, а также индивидуально.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках

возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Уровень развития детей

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил проведения простейших игр, эстафет;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Срок реализации программы: 1 год (152 часа).

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Режим занятий: общее количество часов в год – 152 часа, 4 часа в неделю; занятия секции спортивных игр проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для учащихся 11 - 15 лет – 40 - 45 минут, продолжительность перемены – 10 минут.

Требования к режиму занятий детей спортивными играми

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;

- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч., а их окончание – не позднее 21.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Особенности организации образовательного процесса

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года. Занятия групповые.

Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Для более качественного освоения предметного содержания **занятия подразделяются на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

– **образовательно-познавательной направленности:** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;

– **образовательно-предметной направленности:** используются для формирования обучения практическому материалу разделов подвижных игр, спортивных игр;

– **образовательно-тренировочной направленности:** используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся. Занятия в рамках программы проводятся в **форме:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения основ игр баскетбол и волейбол. Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыкам регулирования психического состояния;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленности в данных видах спорта;
- развить навыки и умения игры в баскетбол и волейбол;
- развить физические качества, расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа способствует: приобретению учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Особенности построения курса и его содержания

Отличительными особенностями спортивных игр является игровая и соревновательная деятельность.

Соревновательное противоборство происходит в пределах установленных правил посредством присущих только этим видам соревновательных действий – приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. Цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по программе « Спортивные игры»

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Баскетбол					
1	Раздел 1. Теоретические	3	3	-	

	занятия				
1.	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития баскетбола. Год рождения баскетбола. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания»
3	Правила соревнований по баскетболу	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала
2	Раздел 2. Практические занятия	65	6	59	
4	Общая физическая подготовка	25	2	23	Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
5	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Выполнение нормативов по физической подготовке
6	Техническая и тактическая подготовка	20	2	18	Выполнение нормативов по технической подготовке
3	Раздел 3. Соревнования и судейство	8	-	8	
7	Контрольные игры и соревнования	6		6	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Умение самостоятельно проводить

					разминку, занятие ОФП; - обучать технике упражнений; - умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований
Волейбол					
1	Раздел 1. Теоретические занятия	3	3	-	
1	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения волейбола Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания»
3	Правила соревнований по волейболу	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала
2	Раздел 2. Практические занятия	65	6	59	
4	Общая физическая подготовка	25	2	23	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
5	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Выполнение нормативов по физической подготовке
6	Техническая и тактическая подготовка	20	2	18	Выполнение нормативов по

					технической подготовке
3	Раздел 3. Соревнования и судейство	8	-	8	
7	Контрольные игры и соревнования	6		6	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей
	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; - обучать технике упражнений; - умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований
Всего часов		152	18	134	

Содержание учебного плана Баскетбол (76 часов)

Раздел 1. Теоретические занятия (3 часа)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий обзор возникновения и развития баскетбола. Год рождения баскетбола. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране.

Инструктаж по ТБ

Формы контроля: участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, защита доклада по теме.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом.

Теория. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала

Тема 3. Правила соревнований по баскетболу

Теория. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала;

Раздел 2. Практические занятия (65 часов)

Тема 5. Техническая подготовка.

Теория. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, развернувшись спиной вперед, лицом.

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах,

тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после

отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с

отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой

мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в

движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и

ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней

дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после

ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из

освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Формы контроля: Выполнение нормативов технической подготовке.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория. *Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.*

Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков

«Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через

заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия

против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2,

2:3.

Тема 7 . Правила игры баскетбол.

Теория: Правила игры. Жесты судей.

Формы контроля: участие в беседе; участие в соревнованиях по баскетболу.

Участие в судействе соревнований.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых,

выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Формы контроля: Выполнение нормативов по общей физической подготовке

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Теория - прыжковые упражнения: имитационные упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

Формы контроля: Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

Раздел 3. Соревнования и судейство (8 часов)

Тема 10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола.

Формы контроля: Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.

Тема 11. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Формы контроля: Умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

II. Волейбол – 76 часов

Раздел 1. Теоретические занятия (3 часа)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения волейбола Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ

Формы контроля: участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, защита доклада по теме.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом.

Теория. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала

Тема 3. Правила соревнований по волейболу

Теория. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала;

Раздел 2. Практические занятия (65 часов)

Тема 5. Техническая подготовка.

Теория. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Формы контроля: Выполнение нормативов технической подготовке.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для оттапливания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а

игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Тема 7. Правила игры в волейбол.

Теория. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Формы контроля: участие в соревнованиях по волейболу среди школьников.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки,

Формы контроля: Выполнение нормативов по общей физической подготовке

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Теория - прыжковые упражнения: имитационные упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

Формы контроля: Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

Раздел 3. Соревнования и судейство (8 часов)

Тема 10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола.

Формы контроля: Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.

Тема 11. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Формы контроля: Умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты

В конце обучения учащийся:

- обучиться техническим приёмам и правилам игры;
- обучиться тактическим действиям;
- обучиться приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучиться навыкам регулирования психического состояния;
- расширит двигательный опыт посредством движений различной координационной сложности;
- расширит кругозор о физической культуре и развитии спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие результаты

Программа предполагает развитие у учащегося:

- технической и тактической подготовленности в данных видах спорта;
- навыков и умений игры в баскетбол и волейбол;
- физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные результаты

Программа предполагает воспитание у учащегося:

- выработки организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- чувств ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- потребности к ведению здорового образа жизни.

Личностными результатами обучения по программе «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития изучаемых игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник получит **возможность научиться:**

- систематически заниматься спортом, регулярно участвовать в спортивных соревнованиях, стремиться показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- вовлекать в занятия баскетболом и волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график к программе «Спортивные игры»

№	Дата		Тема Занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	План	Факт						
Баскетбол				76				
1.			Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
2.			Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры и эстафеты	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
3.			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока Бросок мяча одной рукой от плеча с места	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
4.			Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

5.		ОФП. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
6.		Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
7.		Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
8.		Дриблинг. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
9.		Передача мяча с отскоком от пола. Броски с дальней дистанции. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

10.		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
11.		Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
12.		Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
13.		Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
14.		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

15.		СФП. Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
16.		Развитие двигательных качеств. Совершенствование изученных элементов. Тактика свободного нападения.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
17.		ОФП. Штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
18.		Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
19.		Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

20.			Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
21.			Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
22.			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
23.			Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
24.			Совершенствование тактических и технических приемов в учебной игре.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

25.		Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
26.		Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
27.		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
28.		Защитные действия (1:1), (1: 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
29.		Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

30.		Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
31.		Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
32.		Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
33.		Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
34.		Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

35.			Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
36.			Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
37.			Специальные упражнения и комбинации. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
38.			Специальные упражнения и комбинации. Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Волейбол				76				
39.			Техника безопасности на занятиях волейболом Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование

40.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
41.		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
42.		Развитие двигательных качеств. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
43.		Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений Передача мяча двумя руками сверху, после перемещения. Приём мяча сверху двумя руками и снизу. Выбор места для подачи.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
44.		Передача мяча сверху, в парах, тройках, в стену, после перемещения. Подача нижняя прямая Приём мяча сверху двумя руками и снизу. Выбор места при приёме нижней подачи.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
45.		Передача в парах, тройках, в стену. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача нижняя прямая. Бросок теннисного мяча через сетку.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

46.			Отбивание мяча кулаком через сетку. Бросок теннисного мяча через сетку. Индивид. действия с мячом. Взаимодействия игроков Выбор места при приёме подачи. Выбор способа приёма мяча.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
47.			Передача мяча в стену, после перемещения. Подача верхняя прямая. Овладение ритмом разбега. Бросок теннисного мяча через сетку. Игра в мини-волейбол.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
48.			Сочетание с техническими приёмами. Передача в парах, тройках. Подача верхняя прямая и нижняя боковая. Овладение ритмом разбега. Удар кистью по мячу. Остановка прыжком. Приём подачи над собой. Овладение техникой блокирования.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
49.			Физическая подготовка. Остановки прыжками. Подача нижняя прямая и нижняя боковая. Удар кистью по мячу. Овладение техникой блокирования. Индивидуальные. действия с мячом. Система игры со второй передачи.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
50.			Передача после перемещения. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

51.		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
52.		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Взаимодействия игроков передней линии.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
53.		Взаимодействия игроков при приёме подачи зон 5, 1, 6 с игроками зон 4, 2. Выбор способа приёма совершенствование приема и передач после перемещения.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
54.		Действия по переходящему мячу. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
55.		Развитие прыгучести. Взаимодействия игроков передней линии в атаке и защите.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

56.		Совершенствование индивидуальных технических элементов волейбола. Расположение игроков во время приема подачи.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
57.		Совершенствование вариантов подач. Прием мяча после перемещения. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
58.		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
59.		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
60.		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Совершенствование подач. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

61.		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Совершенствование подачи. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
62.		Совершенствование технико-тактические действия в игре.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
63.		Совершенствование технико-тактические действия в игре.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
64.		Групповое блокирование. Взаимодействия игроков при атакующих и защитных действиях.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
65.		Защитные действия «углом вперед». Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

66.		Совершенствование индивидуальных технических приемов. Групповое и индивидуальное блокирование.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
67.		Совершенствование индивидуальных технических приемов. Групповое и индивидуальное блокирование.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
68.		Жесты судьи. Практическое судейство учебной игры	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
69.		Жесты судьи. Практическое судейство учебной игры	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
70.		Взаимодействия игроков при приеме подачи. Индивидуальные тактические действия. Практическое судейство учебной игры	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

71.		Действия по переходящему мячу. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
72.		Индивидуальные и групповые взаимодействия в атаке и в защите. Учебная игра	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
73.		Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра с практическим судейством.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
74.		Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра с практическим судейством	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
75.		Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра с практическим судейством.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

76.		Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра с практическим судейством.	2	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
-----	--	---	---	----------------------	-------------------------	--	--

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: спортивный школьный зал 11*27.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы:

- гимнастическая стенка – 8 шт.;
- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- мячи набивные (масса 1кг.) – 5 шт.;
- мячи волейбольные – 12 шт.;
- мячи баскетбольные – 12 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- обручи – 10 шт.;
- рулетка – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Вспомогательная литература.
2. Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

3. Тестовые методики.
4. Банк упражнений.
5. Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование».
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
5. <https://infourok.ru/>.
6. <http://videouroki.net>.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги, имеющие педагогическое профильное образование – учителя физической культуры высшей категории Чабанец Игорь Андреевич и Чабанец Эдуард Андреевич.

Формы работы: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие

физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- дневник достижений учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по баскетболу

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо. Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000 м.
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0

3	170	6.7	5.4	4.30.0
---	-----	-----	-----	--------

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по волейболу

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м. 6 × 5 м. На расстоянии 5 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м., высота ограничивается 3 м., расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и

качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14–16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема;

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м,с	11	9,7 и выше	9,3 -8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	11	900 и менее	1000 – 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150 – 1250	1400	800	950 – 1100	1200
			14	1050	1200 – 1300	1450	850	1000 – 1150	1250
			15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы проведения этих занятий.**

Методы обучения

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог.

При этом *основным принципом* является сочетание на занятиях двух видов деятельности: **игровой и учебной.**

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой спортивных игр.

Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются следующие **образовательные технологии**:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игры, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **лично-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер – зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Дидактические материалы

- картотека упражнений по ОРУ (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила спортивных игр»;
- видеозаписи выступлений учащихся.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся в форме сдвоенных тренировок (по 2 академических часа).

Занятие состоит из *подготовительной, основной и заключительной частей*. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки – они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения спортивными играми: изучаются правила, особенности игры. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 – 15 повторений в одной серии. После 40 – 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения).

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья - человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. *Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.

2. *Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.

3. *Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.

4. *Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

5. *Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся и родителей:

1. *Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М.: Просвещение, 1999.

2. *Мейксон, Г. Б.* Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.