

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее –Концепция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015.

Направленность программы.

Программа дополнительного образования учащихся «Спортивные игры» составлена на основе рабочей программы по физической культуре (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха) для учащихся 5-9 классов.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности.

Актуальность программы.

Актуальность программы дополнительного образования «Спортивные игры» заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13-15 лет. Принимаются все желающие без отбора.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации.

Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия в этих группах проводятся 1 раз в неделю, с недельной нагрузкой 2 часа, курс рассчитан на 96 часов в год.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободноевремя детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы «Спортивные игры»:

Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закалять организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

Основные формы и методы.

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов
1	ОФП	Тренировочное занятие	Контрольные упражнения.	с/инвентарь	тестирование

3	Баскетбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь баскетбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях (зональных)
4	Волейбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в соревнованиях (зональных)

**Ожидаемые
результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в баскетбол, волейбол
- Тактические приемы в баскетболе, волейболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в товарищеских встречах.

Формы аттестации:

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.

В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Мин. Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Устав МБОУ «СШ пос. Котлубань», локальные нормативные акты МБОУ «СШ пос. Котлубань.». Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы дополнительного образования направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации программы дополнительного образования обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.).

Спортивный зал, спортивная площадка.

Кадровые. Педагог дополнительного образования.

Учебно-тематический план «Спортивные игры»5-9 классы

№ п/п	Название раздела	Кол. Час.	Содержание учебной темы	Практические виды занятий
1	2	3	4	5
БАСКЕТБОЛ – 34 часа				
1.	Общая физическая подготовка	3час	ОРУ без предметов. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением).	
2.	Специальная подготовка	5 час	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения и остановки. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.	
3.	Техническая подготовка 1)Техника нападения: -техника передвижения -техника владения мячом	12 час	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча высоко и низко летящего на месте и в движении. Передача одной от плеча на различные расстояния. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	

			Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	
	2)Техника защиты:		Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.	
	-техника передвижения		Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны	
	-техника овладения мячом		Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Накрывание мяча при броске с места.	
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения: - индивидуальные действия -групповые действия -командные действия 2) Тактика защиты: - индивидуальные действия -групповые действия -командные действия	14 час	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения , бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи». Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Взаимодействие двух игроков с заслонами. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие при бросках по кольцу. Противодействие игроку ловящему, ведущему, бросающему по кольцу. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действие одного защитника при двух нападающих. Взаимодействие двух игроков- подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты.	
5.	Инструкторс	Зчаса	Судейство игр. Участие в проведении соревнований.	

	кая практика			
6.	Контрольные игры и соревнования	11 часов.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне. Соревнования на районном уровне.	
ВОЛЕЙБОЛ – 34 часа				
1.	Общая физическая подготовка	3 часа	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.	
2.	Специальная физическая подготовка	4 часов	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	
3.	Техническая подготовка 1) Техника нападения -действия без мяча -действие с мячом 2) Техника защиты -действия без мяча -действия с мячом -	12 часов	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед. Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Подача мяча: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны. Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.	

	блокирование			
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения - индивидуальн ые действия -групповые действия -командные действия 2)Тактика защиты - индивидуальн ые действия -групповые действия -командные действия	14 часов	<p>Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Подача на игрока, слабо владеющего приемами. Подача на игрока, вышедшего на замену.</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3</p> <p>Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2.</p> <p>Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником.</p> <p>Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи.</p> <p>Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2.</p> <p>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»</p>	
5.	Инструкторская практика	3 часа	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.	
6.	Контрольные игры и соревнования	11 часов	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном и районном уровнях.	

Календарно-тематическое планирование по спортивным играм 6-9 класс

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Тематика практических занятий
1.		Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной бросок.	1	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами правым, левым боком с разной скоростью. Остановка прыжком. Ведение высокое, низкое с разной скоростью. Бросок после ведения и двух последовательных шагов. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
2.		Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	6	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях. Остановка двумя шагами. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача двумя руками от груди на месте, с шагом, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
3.		Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.		Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях правым левы боком, спиной вперед. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача одной от плеча сверху, снизу на месте и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
4.		Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.		Передвижения в стойке баскетболиста. Игра на ведение «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
5.		Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	3	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
6.		Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек		Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
7.		Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек		Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Броски одной от плеча с места со средней дистанции. Трехочковые броски. Двусторонняя игра.
8.		Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	3	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
9.		Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.		Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два

				нападающих против одного защитника). Учебная игра.
10.		Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.		Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника). Учебная игра.
11.		Бросок в прыжке. Зонная защита.		Передвижения, остановки, повороты. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч-выходи». Зонная защита 2+1+2 при позиционном нападении. Двусторонняя игра .
12.		Бросок в прыжке. Зонная защита.	3	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч-выходи». Зонная защита 2+3 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
13.		Бросок в прыжке. Зонная защита.		Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке из-под кольца, со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков с заслонами .Зонная защита 1+ 2+2 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
14.		Вырывание, выбивание, перехват мяча	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
15.		Вырывание, выбивание, перехват мяча		Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
16.		Накрывание мяча при броске.	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Двусторонняя игра.
17.		Накрывание мяча при броске.		Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в

				движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Учебная игра.
18.		Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	3	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
19.		Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
20.		Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Двусторонняя игра.
21		Защита. Командные действия.	3	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков-подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
22.		Защита. Командные действия.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков-подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
23		Защита. Командные действия.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков-подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
24		Взаимодействие игроков с заслонами	4	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.

25		Взаимодействие игроков с заслонами		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
26		Взаимодействие игроков с заслонами		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон бросковый на проход и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
27		Взаимодействие игроков с заслонами		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода (статический) и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
28		Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	2	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
29		Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.		Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
30		Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.		Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
31		Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Двусторонняя игра.
32		Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.		Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Учебная игра.
33		Личная защита	1	Сочетание передвижений. Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой. Двусторонняя игра.
34		Смешанная защита.	1	Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой, со смешанной защитой. Двусторонняя игра.

35		Инструкторская практика Контрольные игры и соревнования.	14	Ознакомление и методика обучения индивидуальным действиям в нападении. Ознакомление и методика обучения групповым действиям в защите. Ознакомление и методика обучения командным действиям в нападении. Совершенствование командных действий в защите. Совершенствование командных действий в нападении.
1		Передача мяча сверху	3	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
2		Передача мяча сверху		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
3		Передача мяча сверху		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.
4		Передача мяча снизу	3	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
5		Передача мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
6		Передача мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.
7		Нижняя прямая подача	2.	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.
8		Нижняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.
9		Верхняя прямая подача	4	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную

				половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки.. Двусторонняя игра.
10		Верхняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки.. Двусторонняя игра.
11		Верхняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки.. Двусторонняя игра.
14		Верхняя прямая подача		Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Верхняя прямая подача в заданную половину, зону площадки, ближнюю, дальнюю половину площадки.. Двусторонняя игра.
15		Прием мяча снизу	3	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
16		Прием мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
17		Прием мяча снизу		Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
18		Отбивание мяча, отскочившего от сетки	2	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
19		Отбивание мяча, отскочившего от сетки		Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.
20		Прямой нападающий удар	4	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
21		Прямой нападающий удар	4	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов,

				прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
22		Прямой нападающий удар		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
24		Прямой нападающий удар		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.
25		Блокирование	3	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
26		Блокирование		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
27		Блокирование		Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.
28		Индивидуальные действия в нападении	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.
29		Индивидуальные действия в нападении		Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.
30		Групповые и командные действия в нападении	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6, 1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
31		Групповые и командные		Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой

		действия в нападении		нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6,1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учеб игра.
32		Индивидуальная тактика защиты.	1	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места при приеме подачи, при блокировании нападающего удара. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
33		Групповые и командные действия в защите.	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
34		Групповые и командные действия в защите.		Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.
35		Инструкторская практика Контрольные игры и соревнования.	14	Ознакомление и методика обучения индивидуальным действиям в нападении. Ознакомление и методика обучения групповым действиям в защите. Ознакомление и методика обучения командным действиям в нападении. Совершенствование командных действий в защите. Совершенствование командных действий в нападении.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов
1	ОФП	Тренировочное занятие	Контрольные упражнения.	с/инвентарь	тестирование
3	Баскетбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр	с/инвентарь баскетбольные мячи, стойки	Участие в соревнованиях (зональных)

			видеозаписей.		
4	Волейбол	Тренировочное занятие. Учебная игра. Соревнования.	Контрольные упражнения. Наблюдение. Просмотр видеозаписей.	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка	Участие в соревнованиях (зональных)

Список литературы:

1. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, Москва, «Просвещение» 2000 г.
2. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
8. Официальные правила игры в волейбол.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Уровень общей физической подготовки

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Год обучения	уровень		
			н	с	в
гибкость	наклон вперед из положения сидя	1	4	8-10	15
координационные способности	челночный бег 3x10м,с	1	8,6	8,4-8,8	7,4
скоростные способности	бег на 30м,с	1	5,5	5,3-5,0	4,4
скоростные силовые	прыжок в длину с места, см	1	225	190-205	225

способности					
силовые способности	Подтягивание, количество раз	1	4	7-8	10
выносливость	6-минутный бег, м	1	1100	1250-1300	1500

Приложение

Оценочные и методические материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0

3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Кл./тест	Ч/б 6х5м	Бросок н/м стоя	Передача сверху и	Передача и перевод мяча	Подача (по выбору:	Подача с 3 м – приём мяча
----------	----------	-----------------	-------------------	-------------------------	--------------------	---------------------------

	(сек.)		(м)		снизу на месте (кол-во раз)		через сетку с передачи из 10 раз		нижняя, верхняя) из 10 раз		и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	11.9	12.0	6.00	5.50	<i>над собой</i>		-		<i>с 3 м линии</i>		<i>Облегчённый мяч</i>	
	12.5	12.6	5.00	4.50	8	6			5	5		
	12.9	13.0	4.50	4.00	6	5			4	4		
					4	4			3	3		
2	11.3	11.4	6.80	6.20	<i>над собой с наброса партнёра из 10 раз</i>		-		<i>с 5 м</i>		5	
	11.9	12.0	5.80	5.20							4	
	12.3	12.6	5.20	4.80							3	
					5	6			5			
				4	5	4						
				3	4	3						
3	11.0	11.1	8.00	7.00	<i>в парах</i>		-		<i>с 7 м</i>		6	
	11.5	11.8	7.00	6.00	10						5	
	12.0	12.3	6.00	5.30	8						3	
					6							

4	10.8	10.9	9.00	8.00	<i>в парax</i>	5	<i>с 8 м</i>		6
	11.3	11.7	8.00	7.00		4			5
	11.8	12.1	7.00	6.00	12	3	6	5	4
					10		5	4	
					8		4	3	