

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования Балаганский Центр Детского Творчества

Рассмотрено
На педагогическом совете ЦДТ
протокол № 2



Р.Ш.Юнусов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
(ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ)
Детское объединение «ЮНИОР»
«Спортивные игры»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:

Караськов Юрий Анатольевич

Педагог дополнительного образования

Балаганск 2023г.

Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниор» разработана составлена на основе многолетнего теоретического и практического опыта работы педагога, в соответствии с документами в сфере образования:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области;
- СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 04.07.2014 г.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Балаганский Центр Детского Творчества.

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии с конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Законом РФ «Об образовании», указами Президента РФ, «Типовым положением об общеобразовательном учреждении», настоящим Уставом.

1.2. Направленность программы

Направленность программы физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Юниор» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей, обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

1.3 Актуальность и новизна

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «лапту» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

1.4. Отличительные особенности

Отличительные особенности программы. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы «Юниор», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 13-16 лет, желающих заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (по 36 недель на каждый год): с 10 сентября по 26 мая.

1.8. Форма обучения

Обучение осуществляется в очной форме. При необходимости - в дистанционной форме.

1.9. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию. Продолжительность занятий - 45 мин.; перерыв для отдыха - 15 минут. В период школьных каникул занятия проводятся в обычном режиме, без изменения расписания.

1.10. Цели и задачи программы

Цель:

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

Задачи:

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

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

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

Организационно-методические указания:

Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 7-8 классов (2 год обучения), 9-11 классов (3 год обучения). Время, отведенное на годичное обучение одной группы составляет 315 часов в год (9ч x 35 недель). Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15 – 20 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Объём изучаемого материала – 315 часов:

- «Баскетбол» - 157 часов;
- «Волейбол» - 158 часов

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

1.11. Формы и методы

Методы и приёмы

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

Формы работы:

групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Формы и методы контроля:

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

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

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

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

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 7-11-х классов— 1—5 кг.

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

1.12. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Баскетбол», «Волейбол» в школе, стране.

- Правила игры.
- Тактические приемы.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство матча.
- Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных 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.

Формы аттестации

- Способы проверки дополнительной образовательной программы:
 - повседневное систематическое наблюдение;
- - сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
 - участие в спортивных праздниках, конкурсах;
 - участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

2. Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

7-8 классы

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. Краткий обзор развития волейбола\баскетбола

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

3. Гигиенические знания и навыки

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

4. Основы техники и тактики волейбола

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

5. Правила игры в волейбол

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

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий.

9-11 классы

1. Физическая культура и спорт в России.

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

2. Влияние физических упражнений на организм школьников

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

3. Врачебный контроль, предупреждение травм

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

4. Основы техники и тактики волейбола

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

5. Правила игры, организация и проведение соревнований

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 7—11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;
- спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;
- подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;
- легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

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

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

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

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

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за

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

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

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

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

Учебный план

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка:	6
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	60
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	115
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	25
	Основы техники и тактики игры в волейбол	25
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	20

6	Учебно-тренировочные игры	64
7	Итого	315

**Календарно-тематический план «Спортивные игры»
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы работы	Планируемые результаты
1	Баскетбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	9			Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения	Знать правила соревнований
2	Баскетбол	Ловля, передача мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол.	8			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
3	Баскетбол	Ведение с обводкой.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	8			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
4	Баскетбол	Броски мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	8			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Уметь выполнять технические элемент

5	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	8			Беседа. Практическое занятие.	Уметь выполнять технические элемент
6	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	9			Практическое занятие Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
7	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	8			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
8	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка(5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
9	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
10	Баскетбол	Индивидуальная защита.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	9			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
11	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	8			Теоретическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент

12	Баскетбол	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	8			Теоретическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
13	Баскетбол	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
14	Баскетбол	Прессинг.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	8			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элемент
15	Баскетбол	Бросок одной рукой в прыжке	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
16	Баскетбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент
17	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	8			Лекция. Беседа. Практическое занятие	Уметь выполнять технические элемент
18	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации.. Учебная игра в баскетбол.	9			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элемент

19	Баскетбол	Зачетная тренировка	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	9			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь играть в баскетбол
20	Волейбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях волейболом. Правила игры. Прием и передача мяча.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	9			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Знать правила соревнований
21	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
22	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
23	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Подача мяча. Учебная игра.	8			Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
24	Волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	9			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
25	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	8			Теоретическое и	Уметь выполнять технические элементы

							практическое занятие..	
26	Волейбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы
27	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Передачи в парах, через сетку. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	8			Практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы
28	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.	9			Практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы
29	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Перемещение в стойке. Верхняя подача, нижний прием в парах. Учебная игра.	8			Практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы
30	Волейбол	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	8			Практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы
31	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
32	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Уметь выполнять технические элементы

33	Волейбол	Нападающий удар, блокирование.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Одиночное блокирование. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	9			Практическое занятие. Упражнения ..	Уметь выполнять технические элемент
34	Волейбол	Прямой нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием Одиночное блокирование. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения .	Уметь выполнять технические элемент
35	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	8			Практическое занятие. Упражнения ..	Уметь выполнять технические элемент
36	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	8			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения .	Уметь выполнять технические элемент
37	Волейбол	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	9			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения .	Уметь выполнять технические элемент
38	Волейбол	Соревнование. День Здоровья с участием родителей учащихся.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Соревнования в группах.	9			Теоретическое и практическое занятие..	Уметь играть в волейбол
				315				

Контрольно-измерительные материалы

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы, заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;

спортивные эстафеты;

спортивные праздники;

«День здоровья».

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы Юниор «Спортивные игры» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и масштабов. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдачи контрольных нормативов.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером
10. Сетка волейбольная
11. Компьютер
12. Проектор
13. Интерактивная доска
14. Спортивный зал
15. Спортивная площадка

3.2. Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила спортивных игр.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Использование дистанционных образовательных технологий по реализации программы

3.3. Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

3.4.Программа реализуется в сетевой форме.

3.5.Работа с родителями

Основные формы общения родителей и педагога дополнительного образования:

Формы сотрудничества:

Собрание, где обсуждаются проблемы, отражающие общие интересы родителей и детей. Собрание может иметь форму конференции, диспута, коллективного творческого дела.

Формы познавательной деятельности:

- день открытых дверей;
- праздники, турниры и т.д.

Родители участвуют в оформлении, подготовке поощрительных призов, оценке результатов; в спортивных праздниках могут соревноваться дети и родители, могут быть смешанные команды.

Формы досуга:

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники);
- экскурсии, походы

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
«Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.
Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин,

1994 г.

«Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.

«Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.

«Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.

Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова

Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся и родителей:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Критерии оценки при обучении спортивным играм.

При обучении спортивным играм большое значение имеет точность и достаточно исчерпывающая полнота критериев оценки при выполнении учащимися того или иного технического приема. В данном разделе приведены такие критерии оценки в соответствии с учебным материалом.

Баскетбол.

Штрафной бросок. Бросок в кольцо должен быть осуществлен игроком в течение 5 сек. после того, как мяч передан в его распоряжение. Игрок может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча). Выполняющий штрафной бросок, не должен касаться линии штрафного броска или площадки по ту сторону этой линии, пока мяч не коснется кольца.

Выполнять штрафной бросок можно в парах, когда первый номер бросает мяч в корзину, а второй номер подбирает мяч и выполняет передачу первому на линию штрафного броска.

Количество попаданий мяча в корзину из 10 возможных. Оценки: «5», «4», «3» - 10-11 лет — юноши — 6, 5, 4; девушки — 4, 3, 1; 12-15 лет - юноши - 7, 6, 5; девушки - 5, 4, 2; 16-17 лет - юноши - 8, 7, 5; девушки - 5, 4, 2.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 м от стены лицом к ней и выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 20 сек., стараясь сделать как можно большее количество передач. Количество передач мяча в стену за 20 сек.

Оценки: «5», «4», «3» - 10-11 лет-юноши-25, 23, 18; девушки-23, 21,15;

12-15 лет - юноши - 26, 24, 20; девушки - 23, 21,15; 16-17 лет - юноши - 27, 26, 22; девушки-25, 22, 18.

Передачи в стену двумя мячами. Стоя в 3-5 м от стены, выполнять передачи двумя мячами в стену двумя руками от груди один за другим поочередно так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполняющего передачу игрока. Расстояние до стены при выполнении данного упражнения каждый участник определяет для себя предварительно, опытным путем. Количество передач в стену двумя мячами.

Оценки: «5», «4», «3» - 10-11 лет - юноши - 35, 30, 20; девушки - 30, 25, 15;

12-15 лет - юноши - 40, 35, 25; девушки - 35, 30, 20; 16-17 лет - юноши - 45, 40, 30; девушки - 35, 30, 25.

Передачи мяча в парах на скорость. Ученики стоят напротив друг друга на расстоянии 3-4 м и выполняют передачи двумя руками от груди.

Количество передач мяча в парах за 30 сек. Оценки: «5», «4», «3» - 10-11 лет - юноши - 40, 35, 30; девушки - 30, 27, 25;

12-15 лет - юноши - 45, 40, 35; девушки - 35, 30, 25;

16-17 лет - юноши - 45, 40, 35; девушки - 35, 30, 25.

3.2 Волейбол.

Передачи мяча в парах через сетку. Ученики стоят напротив друг друга на расстоянии 2-3 м и выполняют передачи сверху двумя руками перемещение и выход к мячу.

Количество передач мяча в парах с соблюдением всех критериев. Оценки: «5», «4», «3» - 13-14 лет-юноши- 18, 15, 12; девушки- 12, 10, 8;

15-16 лет - юноши-20, 18, 15; девушки- 15, 12,10; 17 лет - юноши - 20, 18, 15; девушки- 18, 15, 12.

Передачи мяча в мишень на стене снизу на точность. Встать на расстояние 2-3 м от стены лицом к ней и выполнять прием и передачи мяча снизу.

Количество передач мяча в стену.

Оценки: «5», «4», «3» - 14-17 лет-юноши- 15, 12, 10; девушки- 12, 10, 8; Передачи мяча над собой сверху двумя руками и снизу, передачи мяча выполняются над собой с чередованием передач, высота передач не ниже 1 м, учитывается синхронная, согласованная работа ног, туловища и рук. Комбинированные передачи (одна сверху над собой, одна снизу). Оценки: «5», «4», «3» - 14 лет— юноши — 10, 8, 6; девушки — 10, 8, 6; 15 лет - юноши - 15, 12, 10; девушки -10, 8, 6; 16-17 лет-юноши -20, 18, 15; девушки- 12, 10, 8.

Верхняя (нижняя) прямая подача. Ученики располагаются в районе линии подачи и выполняют подачи мяча точно на противоположную площадку. Поддачи можно выполнять в парах, когда первый номер выполняет подачу мяча, а второй номер ловит мяч и передает первому на линию подачи.

Количество подач мяча через сетку на точность с 7 м из 10 возможных. Оценки: «5», «4», «3» - 14-15 лет - юноши - 6, 5, 4; девушки - 4, 3, 2; 16-17 лет - юноши - 7, 6, 5; девушки - 5, 4, 2; 18-20 лет-юноши-8, 7, 5; девушки-6, 5, 4.

Прием мяча снизу с подачи. Поддачи и прием мяча выполняются в тройка, когда первый номер выполняет подачу мяча, а второй номер принимает мяч снизу и направляет его в зону 3,2 третьему номеру.

Количество приемов из 7 подач.

Оценки: «5», «4», «3» - 14-15 лет - юноши — 5, 4, 3; девушки — 4, 3, 2; 16-17 лет - юноши - 6, 5, 4; девушки - 5, 4, 3.

4. Развивающие игры и игровые задания.

Развивающие игры - это подвижные игры, помогающие совершенствовать различные элементы спортивных игр.

Баскетбол.

1. «Подвижный квадрат»: четверо

участников располагаются так, чтобы получился квадрат. Пятый игрок - водящий, находится в нутрии квадрата и передает мяч на выбор любому из четверки, а сам бежит на его место. Получивший мяч занимает время водящего, выполняет передачу и т.д.

2. «Салки с мячом»: игроки распола-

гаются произвольно по всей баскетбольной площадке, один игрок с мячом в руках - водящий. По

команде преподавателя водящий выполняет ведение мяча правой или левой рукой и должен осалить одного из игроков, убегающих от него.

3. «Стритбол»: игра проводится с ис-

пользованием одного щита на обычной баскетбольной площадке - на одной ее половине. Команда состоит из 3 игроков. Продолжительность 12 мин. или до 15 очков.

4. «Гонка мяча по кругу»: нечетное

количество игроков располагаются по кругу, у одного из игроков мяч. По команде преподавателя игрок выполняет передачу мяча от груди двумя руками через одного игрока. Можно использовать 2-3 мяча.

5. Игра «Елочка»: занимающиеся

встают в две шеренги в шахматном порядке. Первый игрок выполняет передачу мяча второму и бегом занимает его место. Второй номер выполняет передачу мяча третьему, бегом занимает его место и т.д. Последний игрок осуществляет прием мяча и его ведение, занимая место первого игрока. Чтобы увеличить нагрузку, надо увеличить расстояние между игроками.

6. Эстафета «Передал, садись»: игроки располагаются в несколько колонн, направляющие с мячом в руках находятся на расстоянии 1-1,5 м. По команде преподавателя направляющие игроки выполняют передачи от груди двумя руками впереди стоящим в колонне, после передачи первый садится и т.д. Последний получив мяч, занимает место направляющего игрока, который встает впереди колонны и т.д.

7. Эстафеты: игроки выполняют перемещения, ведение, передачи различными способами и броски.

Волейбол.

1. Передача мяча сверху двумя руками: учащие располагаются по схеме. Водящий выполняет передачу сверху двумя руками первому номеру в колонне, он возвращает мяч водящему и уходит в конец колонны, мяч переходит ко второму и т.д. номерам. После 1-2 «кругов» водящего меняют. Упражнение заканчивается, когда все ученики выполняют функции водящего.

2. Передачи во встречных колоннах: учащие располагаются по схеме во встречных колоннах. После передачи мяча первый игрок уходит в конец противоположной колонны и т.д.

3. Подачи по заданным зонам: игровую площадку разделяют на 9 равных квадратов. Квадраты нумеруются слева направо. При подаче мяча в 5-й, 7-й, 9-й квадраты подающий получает 3 балла, при попадании в 4-й, 6-й - 2 балла, в 8-й - 1 балл.

4. «Гонка мяча по кругу»: пять и более занимающихся становятся по кругу диаметром 3-4 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из игроков поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперед; следующий за ним партнер занимает его место и осуществляет прием мяча. В игре можно использовать разные способы перемещения: приставным шагом,

прыжками, выполняя повороты на 360 .

5. «Мяч среднему»: играющие образуют несколько кругов, в центре каждого круга находится «средний». Средний поочередно набрасывает мяч снизу вверх своим товарищам, которые выполняют ответную передачу. Передача мяча среднему может быть выполнена : а) сверху двумя руками; б) снизу двумя руками. Получив мяч от последнего из круга средний меняется с ним местами.

6. Эстафета «Передал, садись»: игроки располагаются в несколько колонн, направляющие с мячом в руках находятся на расстоянии 1 - 1,5 м. По команде преподавателя направляющие игроки выполняют передачи любым способом впереди стоящим в колонне, после передачи первый садится и т.д. Последний получив мяч, занимает место направляющего игрока, который встает впереди колонны и т.д.

Тестовые задания по теме «Волейбол»

7-9 классы

1-В, 2-Б, 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Г, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-В, 14-В, 15-Б, 16-Г, 17-А, 18-А, 19-Б, 20-В,

Тестовые задания по теме «Волейбол»

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

а) 6 б) 9 в) 12

2- Кто основал игру «волейбол»?

а) Альфред Холстед.

б) Вильям Морган.

в) Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

а). Россия.

б).США.

в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- А) 30
- Б) 15
- В) 25
- Г) 28

6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- А) 2.28
- Б) 2.36
- В) 2.40
- Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 19 x 8
- Б) 19 x 10
- В) 18 x 9
- Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6
- Б) 12
- В) 5
- Г) 9

9.До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

- А) 25
- Б) 15
- В) 30
- Г) 35

10.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) против часовой стрелки
- Б) по часовой стрелке
- В) хаотично
- Г) куда покажет судья

12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5 б) 6 в) 8 г) 10

14 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

15 - Из 1 зоны игрок переходит в....

а) 3 б) 4 в) 2 г) 6

16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

А) 2.24

Б) 2.26

В) 2.38

Г) 2.43

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

А) 1 зоны

Б) 2 зоны

В) 3 зоны

Г) 4 зона

19. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5

20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16