

**Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49 г. Томска**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МБОУ СОШ № 49 г. Томска  
Т.А. Прудникова  
Пр. № 150 от «08» 08 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол, баскетбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Вид: модифицированная**

**Возраст обучающихся: 7 – 16 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Автор-составитель: Гридин В.Ю.,  
педагог дополнительного образования**

**Томск 2020**

## Содержание

Содержание.....	2
Раздел 1. Пояснительная записка .....	3
Раздел 2. Содержание программы .....	7
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	12
Список литературы.....	14

## Раздел 1. Пояснительная записка

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания ребят. Сейчас очевидно, как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, обеспечения комфортного состояния.

Игры с мячом привлекают в первую очередь своей подвижностью, азартом, царящим на поле командным духом. В отличие от борьбы и бокса, где каждый сам за себя, командные игры приучают ребенка участвовать в общей стратегии, работать на результат всей команды, быть ответственным за всех участников игры. Безусловно, это большой плюс таких видов спорта, поскольку работа в команде — это полезный навык, способный пригодиться ребенку во взрослой жизни.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программы дополнительного образования спортивных видов искусств как «Волейбол, баскетбол», направленные на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа «Волейбол, баскетбол» направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья учащихся.

Вниманию психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Новизна** дополнительной образовательной программы: На первом году обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности технической подготовке.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность:** Учет индивидуальных и возрастных особенностей. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

**Отличительная особенность программы** в том, что учащиеся знакомятся с двумя видами игры с мячом.

Баскетбол, и волейбол относятся к командным играм, в которых используется сферический мяч. Но отличия между правилами этих игр очевидны. Есть между баскетболом и волейболом и некоторые сходства: в этих играх не допускается ничья, а количество замен игроков на поле неограниченно.

**Баскетбол** — спортивная игра, которая включает разнообразные движения — бег, прыжки, резкие повороты, наклоны, ловлю и броски мяча. У занимающихся баскетболом разносторонне развиваются двигательные качества, тренируется опорно-двигательный аппарат, улучшается функция сердечно — сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется работа зрительного и других анализаторов, улучшается координация движений, выносливость к нагрузкам. Обучение элементам игры в баскетбол можно начинать с 10 лет, а специальную тренировку — в 12 лет.

**Волейбол** развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений. В волейболе преобладают следующие движения: передача и удары по мячу в различных положениях, прыжки, повороты, разгибание туловища назад, наклоны вперед и в стороны). Все эти движения способствуют общему физическому развитию, улучшению осанки. Систематические занятия волейболом рекомендуется начинать детям с 10 лет, участие в соревнованиях, как правило, начинается после года систематических тренировок.

Содержание программы организовано по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**«Стартовый уровень»** реализация общедоступных универсальных форм организации материала. Приобретение навыков основ техники некоторых упражнений, выполнение возрастных нормативов, приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов.

**«Базовый уровень»** реализация универсальных форм, которые допускают освоение и достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам. Освоение системы движений (этап детализации овладения техникой приема. Самостоятельная тренировка на тренажерах и снарядах.

**«Продвинутый уровень»** использование форм организации обеспечивающих доступ к упрочнению и совершенствованию навыка (этап совершенствования технического мастерства), контроля тренировочной нагрузки. Участие в соревнованиях.

Каждый из трех уровней предполагает универсальную доступность для учащихся с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

#### **Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным Законом РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений»;
- Федеральным Законом «Об образовании в РФ»;
- Федеральным Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Минпросвещение, 20 марта 2020 года);

Использована методическая литература: Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001, Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003. Типовая по волейболу. Типовая по баскетболу.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»

**Цель программы:** создание условий для физического развития обучающихся посредством обучения игры в волейбол, баскетбол.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

#### *Развивающие:*

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- закалять организм учащихся, повышать общую физическую подготовленность;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость;
- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;

#### *Воспитательные:*

- сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- привить интерес к соревнованиям;
- потребность выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

### **Адресат программы**

С формированием у младших школьников произвольного поведения тесно связаны такие новообразования, как планирование результатов действия и рефлексия. Ребенок способен оценить свой поступок с точки зрения его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом. Важной стороной внутренней жизни ребенка становится его смысловая ориентировка в своих действиях. Это связано с переживаниями ребенка по поводу боязни изменения отношения с окружающими.

Ребенок способен оценить свой поступок с точки зрения его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом. Ребенок способен побороть в себе свои желания, если результат их выполнения не будет соответствовать определенным нормам или не приведет к поставленной цели. Важной стороной внутренней жизни ребенка становится его смысловая ориентировка в своих действиях.

В возрасте 10 лет у ребенка наряду с фактором времени выдвигаются критерии, характеризующие отношение к делу, с которым оно выполнялось: добросовестность, старательность, усидчивость и прочее. И, наконец, на последнем этапе (до восьмого класса) в структуре оценки учащимся своего труда определяющими становятся такие критерии, как степень трудности и проблемы решаемой задачи, самостоятельность и творчество, проявленные в процессе ее решения, выход за пределы заданных стандартов. До 12 лет продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения. Появляются суждения о собственной социальной значимости – самооценка, которая складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Завершение развития самосознания.

10-14 лет. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете.

К 15-16 годам общие умственные способности сформированы, продолжают совершенствоваться.

Овладение нормами дружбы — важнейшее приобретение ребенка в подростковом возрасте. Хорошие результаты дает совместная деятельность и переживание конфликтующими сторонами успеха общей деятельности. Организуемая деятельность должна быть значимой для коллектива и соответствовать возможностям включенных в нее подростков.

Появляется самостоятельность в суждениях. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе. Хотят социального утверждения.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная, традиционная, групповая.

Формы проведения занятий – аудиторные: учебное занятие, мероприятия для детей и родителей. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

Построение занятия может быть или всегда одинаковым – типовым – или свободным, то есть таким, когда последовательность форм работы будет меняться. Однако на занятие должны быть использованы все новые формы работы.

### **Формы работы занятий**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Формы занятий:

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

### **Основные принципы**

Направленность на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Принцип связи обучения с практикой.

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип доступности.

Принцип гуманизации образовательного процесса. Реализация этого принципа видится в предоставлении каждому занимающемуся возможности обучиться спортивным играм на своем собственном уровне, в зависимости от потребностей, способностей, интересов.

## Формы и методы работы

Методы, используемые на занятиях:

- Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогом правильности выполнения упражнений;
- Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- Практические метод – тренировки. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

## Технологии

Личностно-ориентированная - индивидуализация начального обучения учащихся двигательным действиям начинается с формулирования целей и постановки задач обучения. Здоровье-сберегающая технология.

Модульная. модульное обучение позволяют формулировать иерархию целей от комплексной дидактической до частной дидактической и отслеживать достижение каждой из них. Совместное и одновременное изучение взаимно обратных действий позволяет экономить до 20% учебного времени и предоставить самостоятельность учащемуся.

Педагогика сотрудничества: учение без принуждения, отказ от выставления отметок, высокий уровень трудности, опережающее обучение, самоанализ и создание интеллектуального фона, где педагог в качестве консультанта. Игровая технология. Игры помогают решать важные социально- педагогические задачи, прежде всего, способствуют созданию коллектива.

## Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации со следующими уровнями сложности:

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

## Срок реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Организация образовательного процесса очная. Возраст учащихся 7-16 лет. Группа постоянная. Для реализации задач используются следующие формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная. Группы формируются по возрастам по годам обучения.

№ п/п	Предмет	Количество часов		Форма аттестации (контроля)
		1-й год стартовый уровень	2-й год стартовый уровень	
1.	Общая физическая подготовка	1	1	Наблюдение, опрос, игры
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	
3.	Техническая подготовка	1	1	
4.	Индивидуальная подготовка к соревнованиям	1	1	
Итого		4	4	

## Планируемые результаты программы

К концу обучения по данной программе учащиеся будут **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста, баскетболиста;
- овладеют основами техники волейбола, баскетбола;
- овладеют основами судейства в волейболе, баскетболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

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

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

**Метапредметные результаты**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

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

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов						Форма аттестации (контроля)
		всего		теория		практика		
		1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	
1.	Введение в предмет. Техника безопасности. Общая физическая подготовка	36	36	6	30	6	30	Участие в соревнованиях, опрос
2.	Специальная физическая подготовка	36	36	4	32	4	32	
3.	Техническая подготовка	36	36	6	30	6	30	
4.	Индивидуальная	36	36	6	30	6	30	

	подготовка к соревнованиям							
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1-й год обучения

#### 1. Введение в предмет. Техника безопасности. Общая физическая подготовка

Теория (2 ч): инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста, баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Теория (4 ч): Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

История развитие волейбола. Развитие волейбола. баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка

Практика (30): Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

#### 2. Специальная физическая подготовка

Теория (4 ч): Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач, ведения мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, бросков по кольцу.

Практика (32 ч): Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками.

#### 3. Техническая подготовка

Теория (6 ч): Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование, броски по кольцу, ведение мяча, дриблинг. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика (30 ч): Стойка, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача в движении, ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок по кольцу после ведения.

Тактическая подготовка.

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Интегральная подготовка.

Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **4. Индивидуальная подготовка к соревнованиям. Соревнования.**

Теория (6 ч): Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Знание правил игры в волейбол, баскетбол.

Практика (30 ч): Участие внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итоговое занятие.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол, баскетбол. подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар, штрафной бросок, скоростное ведение.

### **2-й год обучения**

#### **1. Введение в предмет. Техника безопасности. Общая физическая подготовка.**

Теория (6 ч): Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Вводное занятие. Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста, баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола, баскетбола. Закрепление изученного ранее.

Практика (32 ч):

Общая физическая подготовка.

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

#### **2. Специальная физическая подготовка**

Теория (4 ч): Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, броска в прыжке.

Практика (32 ч): Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, броска в прыжке. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений

по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, скоростного ведения, дриблинга. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками.

### **3. Техническая подготовка**

Теория (6 ч): Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование, постановка заслона. Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика (30 ч): Стойка, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок). Бросок мяча с сопротивлением, бросок после ведения с изменением направления, бросок в прыжке.

Тактическая подготовка

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, какой игровой прием применить.

Интегральная подготовка.

Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

### **4. Индивидуальная подготовка к соревнованиям. Соревнования.**

Теория (6 ч): Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Знание правил игры в волейбол.

Практика (30 ч): Проведение товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях. Итоговое занятие.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Цель аттестации: установить соответствие достигнутого учащимся уровня знаний и умений на определенном этапе обучения программным содержанием.

**Текущий контроль** осуществляется регулярно в течение учебного года педагогом на занятиях.

**Промежуточная аттестация.** Промежуточная аттестация проводится в конце I-II полугодия.

**Итоговая аттестация** учащихся проводится по окончании обучения дополнительной общеразвивающей программы.

**Формы аттестации:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- опрос.

**Критерии оценки:**

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство соревнований.

Результаты аттестации учащихся фиксируются в аналитических картах по уровням (высокий, средний, низкий).

При **высоком** уровне освоения программы учащиеся демонстрируют высокую степень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений.

При **среднем** уровне освоения программы учащиеся демонстрируют достаточную степень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний, воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

При **низком** уровне освоения программы учащиеся демонстрируют низкую степень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности. Показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа низкого качества. Все формы аттестации и контроля предусматривают использование дистанционных образовательных технологий и информационной образовательной среды.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

-спортивный инвентарь и оборудование:

-сетка волейбольная

-стойки волейбольные,

-гимнастическая стенка

-гимнастические скамейки

-гимнастические маты - бшт.

-скакалки - 15 шт.

-мячи набивные (масса 1кг)

-мячи волейбольные -рулетка-

- щиты с кольцами (2 комплекта);

- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);

#### **Техническое оснащение**

проектор;

экран;

видео – диски;

магнитофон;

компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

-Картотека упражнений по волейболу, баскетболу (карточки)

-Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

-Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе, баскетболе.

-Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

-Правила игры в волейбол, баскетбол

-Видеозаписи выступлений учащихся

-Правила судейства в волейболе, баскетболе

**Методическое обеспечение:** баскетбольные мячи, волейбольные мячи, ориентиры, свисток, мел, секундомер, обручи, гимнастические скамейки, плакаты с мишенями, малые мячи, платки, ноутбук, длинная скакалка, кольцеброс.

#### **Методические рекомендации**

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни. Спортивные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Методика проведения спортивных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно

постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания. При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

## **Список литературы для педагогов**

Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2008 г.

Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования

Типовая программа по волейболу

Типовая программа по баскетболу

России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»

<http://www.dissercat.com/content/individualizatsiya-nachalnogo-obucheniya-basketbolu-v-obshcheobrazovatelnoi-shkole-na-osnove#ixzz4tZNhcYwf>

## **Список литературы для обучающихся**

Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Физкультура и спорт, 2000.. – (Азбука спорта)

Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988

Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001

Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003

