

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №37 с углублённым изучением
отдельных предметов»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
Средней школы № 37
от 01.09. 2023 г. №132

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 13-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор программы:
Руденко Вера Валентиновна
учитель физической культуры

Каменск-Уральский городской округ

2023г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии:

- С конвенцией о правах ребенка;
- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, 29.12.20012; - Указами Президента РФ, «Типовым положением об общеобразовательном учреждении»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, утверждённой распоряжением правительства РФ от 29 мая 2015г., №996-р;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. N 1726-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28
- Уставом Средней школы №37.

Актуальность:

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей, основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение игр. Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Спортивные игры развивают все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Адресат программы.

Программа разработана для детей 13-14 лет. В объединение принимаются все желающие. В группе не менее 10 человек.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю продолжительностью 1 час.

Объём изучаемого материала – 72 часа:

- «Баскетбол» - 36 часов;
- «Волейбол» - 36 часов.

Формы занятий:

- групповая
- индивидуальная
- массовые мероприятия

- **Виды занятий:**

Теоретические: Лекция, беседа, просмотр видеоматериалов.

Практические.

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 уровне), практическое судейство.

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

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

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

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 8-9-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.

Цель: полноценное физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучить правила игры в «Баскетбол», «Волейбол» техникой, тактикой игр правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Расширить знания о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
3. Приобрести необходимый минимум знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе, волейболе.
3. Развитие организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
4. Развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
5. Развитие коммуникативных качеств, желания к самопознанию и самоопределению.
7. Развитие желания пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Формирование нравственно-этической ориентации (инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности);
3. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
4. Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

Для достижения целей в процессе реализации программы 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.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

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

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Материально- техническое обеспечение.

Характеристика помещения:

Спортивный зал, расположен на втором этаже здания школы, площадью кв.м. Имеются в наличии гимнастические скамейки в количестве 6 штук. Состояние зала соответствует требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам.

Перечень оборудования:

| № | Наименование | Количество |
|----|---------------------------|------------|
| 1 | Щиты с кольцами. | 4 |
| 2 | Конусы для обводки мяча. | 9 |
| 3 | Гимнастическая стенка. | 28 |
| 4 | Гимнастическая скамейка. | 8 |
| 5 | Скакалки. | 25 |
| 6 | Гимнастические маты. | 6 |
| 7 | Мячи баскетбольные. | 12 |
| 8 | Мячи волейбольные. | 12 |
| 8 | Гантели различной массы. | 34 |
| 9 | Насос ручной со штуцером. | 1 |
| 10 | Сетка волейбольная. | 3 |

Кадровое обеспечение:

| № | ФИО | Квалификационная категория | Образование | Должность |
|---|------------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 | Руденко Вера Валентиновна | Первая | Высшее, ОГИФК, 1991г. | Учитель физической культуры |

Учебно - тематический план.

| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
|------|---|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка, баскетбол. | 3 |
| 2 | Специальная подготовка, баскетбол. | 4 |
| 3 | Техническая подготовка, баскетбол. | 10 |
| 4 | Тактическая подготовка, баскетбол. | 12 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 5 | Инструкторская практика, баскетбол. | 2 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования, баскетбол. | 5 |
| 7 | Итого, баскетбол: | 36 |
| 8 | Общая физическая подготовка, волейбол. | 3 |
| 9 | Специальная физическая подготовка, волейбол. | 4 |
| 10 | Техническая подготовка, волейбол. | 10 |
| 11 | Тактическая подготовка, волейбол. | 12 |
| 12 | Инструкторская практика, волейбол. | 2 |
| 13 | Контрольные игры и соревнования, волейбол. | 5 |
| 14 | Итого, волейбол: | 36 |

**Содержание программы «Спортивные игры»
8 класс**

| № п/п | Название раздела | Кол. Час. | Содержание учебной темы | Практические виды занятий | Реализация регионального компонента |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------|---|---------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| БАСКЕТБОЛ – 36 часов | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 3 час | Ору без предметов. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением). | | |
| 2. | Специальная подготовка | 4 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 | | |

| | | | | | |
|-----------|---|---------------|--|--|--|
| | | | <p>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.</p> | | |
| 3. | <p>Техническая подготовка 1)Техника нападения: -техника передвижения -техника владения мячом</p> | 10 час | <p>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.</p> | | |
| | 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. | <p>Тактическая подготовка 1)Тактика нападения: -индивидуальные</p> | 12 час | <p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.</p> | | |

| | | | | | |
|----|--|----------------|--|--|--|
| | <p>действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p> <p>2)Тактика защиты:</p> <p>-индивидуальные действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p> | | <p>Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи».</p> <p>Взаимодействие трех игроков «треугольник».</p> <p>Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами.</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Нападение с целью выбора свободного места.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Расстановка при штрафном броске.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Противодействие при бросках по кольцу.</p> <p>Противодействие игроку ловящему, ведущему, бросающему по кольцу.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.</p> <p>Действие одного защитника при двух нападающих.</p> <p>Взаимодействие двух игроков- подстраховка.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – отступление.</p> <p>Переключение от действия в нападении к действию в защите.</p> <p>Личная система защиты.</p> <p>Варианты зонной защиты.</p> | | |
| 5. | Инструкторская практика | 2 часа | Судейство игр. Участие в проведении соревнований. | | |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 5 часов | Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне. Соревнования на городском уровне. | | |
| | | | | | |

ВОЛЕЙБОЛ – 36 часов

| | | | | | |
|-----------|--|-----------------|---|--|--|
| 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 часа | 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 | 10 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 | | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------------|---|--|--|
| | <p>-действия без мяча</p> <p>-действия с мячом</p> <p>-блокирование</p> | | <p>разбега.</p> <p>Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед.</p> <p>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.</p> <p>Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.</p> | | |
| 4. | <p>Тактическая подготовка</p> <p>1)Тактика нападения</p> <p>-индивидуальные действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p> <p>2)Тактика защиты</p> <p>-индивидуальные действия</p> <p>-групповые действия</p> <p>-командные действия</p> | 12 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. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»</p> | | |
| 5. | Инструкторская практика | 2 часа | Судейство игр. Участие в проведении соревнования. | | |
| 6. | Контрольные | 5 | Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. | | |

| | | | | |
|----------------------------|----------------|---|--|--|
| игры и соревнования | и часов | Соревнования на школьном и городском уровнях. | | |
|----------------------------|----------------|---|--|--|

Календарно-тематическое планирование секционных занятий по спортивным играм 8 классы (юноши, девушки)

| № занятия | Дата проведения | Тема занятия | Кол-во часов | Тематика практических занятий | Тематика регионального компонента |
|------------------------------|-----------------|--|--------------|---|-----------------------------------|
| БАСКЕТБОЛ -36 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. | 1 | 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. | 1 | Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях правым левым 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. | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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 36 | | Личная защита Смешанная защита. | 2 | Сочетание передвижений. Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой. Двусторонняя игра. | |
| | | | | | |

ВОЛЕЙБОЛ - 36 занятий

| | | | | | |
|---|--|-----------------------------|---|---|--|
| 1 | | Передача мяча сверху | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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. Учеб игра. | |
| 31 | | Групповые и командные действия в нападении | 1 | 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. 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. | 1 | 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. | 3 | 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. | |

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя:

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

Интернет – ресурсы

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

Литература для учащихся:

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