

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18

Принята на заседании
Педагогического совета МБУСОШ №18,
от «20» августа 2023 года
Протокол № 1

Приказ № ____ от «20»

Директор МБУСОШ №18
И.Б.Пронина
2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Уровень программы ознакомительный
Срок реализации (общее количество часов) 44
Возрастная категория от 15 до 18 лет
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на основе средств: внебюджета
ID – номер Программы в Навигаторе: 12160

Автор-составитель
Зубков Игорь Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Апшеронск, 2023г.

Содержание

№	Наименование	Стр.
	Паспорт программы	3-5
	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка	6-7
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	8-9
1.4.	Планируемые результаты	9-13
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	13
2.6.	Список литературы	14
	Приложение № 1	15-19
	Приложение № 2	20-24
	Приложение № 3	24-30

Таблица 2

Паспорт программы

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Апшеронский район
Наименование организации	МБОУ СОШ №18
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12160
Полное наименование программы	«Волейбол, баскетбол
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Внебюджет
ФИО автора (составителя) программы	Зубков Игорь Владимирович
Краткое описание программы	Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	44 часа в год
Возрастная категория	15-18 лет
Цель программы	сохранение и укрепление здоровья учащихся; дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта; формирование навыков здорового образа жизни.
Задачи программы	<i>воспитательная</i> - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью; <i>обучающая</i> - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

	<i>оздоровительная</i> - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний
Ожидаемые результаты	Знать: -Знания о здоровом образе жизни. -Историю развития вида спорта «Баскетбол», -«Волейбол» в школе, 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.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	
Материально-техническая база	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ №18

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- с действующими СанПин утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ;
- Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края, 2020 год;
- Уставом МБОУ СОШ №18;
- Положением о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о форме календарного учебного графика.

✓ *Направленность программы*

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

✓ *Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы*

Волейбол и баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательных игр покоряют многих любителей.

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом, баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола и баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол- Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

✓ *Отличительная особенность программы*

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 15 до 30 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов

✓ ***Адресат программы***

По программе могут обучаться дети, желающие заниматься в секции «Подвижные игры»

Программа рассчитана на детей в возрасте от 15 до 18 лет

Количество обучающихся в группе 25 человек

Группы разновозрастные

✓ ***Уровень программы, объем и сроки***

Уровень программы: ознакомительный

Объем программы: 44 часа

Срок освоения программы: 1 год

✓ ***Формы обучения и режим занятий***

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

✓ ***Особенности образовательного процесса***

Технологии дифференциации и индивидуализации

Технологии развивающего обучения

Коллективный способ обучения

Традиционные методы и приемы обучения

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы

сохранение и укрепление здоровья учащихся;

дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;

формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

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.

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.

Содержание изучаемого курса

Учебный план

№	Перечень разделов, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий		
			Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения		2	4	Контрольные нормативы

2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.		2	4	Контрольные нормативы
3.	Основы техники и тактики игры в баскетбол		2	14	Контрольные нормативы Учебно-тренировочные игры
4.	Основы техники и тактики игры в волейбол		2	14	Контрольные нормативы Учебно-тренировочные игры
	ИТОГО		8	36	

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 8—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, сжимание 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 слабойшей 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 головы 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).

Многократные 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. Многократные 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 перекаат 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.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы является приложением № 1 к программе и представлен в таблице 4.

2.2 Условия реализации программы

✓ *Материально-техническое обеспечение:*

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ №18

✓ *Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:*

- ✓ Щиты с кольцами
- ✓ Стойки для обводки
- ✓ Гимнастическая стенка
- ✓ Гимнастическая скамейка
- ✓ Скакалки
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные
- ✓ Гантели различной массы
- ✓ Насос
- ✓ Сетка волейбольная

✓ *Кадровое обеспечение:*

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образования», обладающий профессиональными знаниями, умениями и навыками в области обучения физической культуры.

2.3 Формы аттестации

Сроки проведения – май 2024 г.

Форма проведения – игровой турнир.

2.4. Оценочные материалы

-Качество усвоения теоретических знаний

2.5. Методические материалы

. Методические материалы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Волейбол	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, практический; объяснение правил игры, наглядный показ педагогом	Правила игры, спортивный инвентарь.	Текущий; тестирование, карточки судьи, учебная игра
2	Баскетбол	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, спортивный инвентарь.	Текущий; тестирование, карточки судьи, учебная игра

2.6. Список литературы

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.

Литература для учащихся:

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

Приложение № 1
к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»

Дата начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2023г.
Количество учебных недель:44
Сроки контрольных процедур:

Календарный учебный график обучения

Группа (9-11 класс)

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол - во часо в	Время проведен ия занятий	Форма занятий	Место проведе ния	Форма контрол я
1.		Ознакомление с техникой безопасности на занятиях баскетболом, волейболом ,ОФП. Стойки, передвижения, остановки. Передвижения , остановки.	1	По расписанию		с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
2.		Комбинации из освоенных элементов .Совершенствование приёма снизу.	1	По расписанию		с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
3.		Совершенствование ловли мяча. Совершенствование приёма сверху. ОФП(30мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный

4.		Совершенствовани е передач мяча от груди. Совершенствовани е подач сверху.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
5.		Совершенствовани е бросков от плеча , от груди. Совершенствовани е прямой нижней подачи.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
6.		Совершенствовани е передач от груди , от плеча. Совершенствовани е верхней прямой подачи. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
7.		Совершенствовани е штрафного броска. Совершенствовани е передач над собой двумя руками.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
8.		Совершенствовани е атаки быстрым прорывом. Совершенствовани е передач от груди , пола ,плеча.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
9.		Совершенствовани е комбинации восьмёрка. Совершенствовани е броска крюком. ОФП(30м)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
10.		Совершенствовани е броска с проходом. Совершенствовани е подачи сверху.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный

11.		Совершенствовани е передач мяча в парах. Совершенствовани е блокирующих действий.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
12.		Совершенствовани е броска от плеча. Совершенствовани е переката при приёме мяча. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
13.		Совершенствовани е игры в мини – баскетбол. Совершенствовани е переката при приёме мяча.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
14.		Совершенствовани е тактики в нападении. Совершенствовани е отбивания мяча кулаком.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
15.		Товарищеская игра с МБОУСОШ №5. Товарищеская игра с МБОУСОШ №5 ОФП (30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
16.		Товарищеская игра с МБОУСОШ №5. Товарищеская игра с МБОУСОШ №3	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
17.		Тактическое нападение 3-2,4- 2.Совершенствован ие навыков нападающего удара.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный

18.		Тактические действия 2-3,2-4. Совершенствования взаимодействия игроков нападения. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
19.		Совершенствование зонной защиты. Совершенствование блокирования.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
20.		Совершенствование персональной защиты. Совершенствование атакующего нападающего удара.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
21.		Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование верхней прямой передачи. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
22.		Совершенствование атаки быстрым прорывом. Совершенствование нижней прямой подачи.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
23.		Совершенствование трёхочковых бросков. Тактика игры в защите.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
24.		Совершенствование штрафного броска. Тактика игры вторым темпом. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный

25.		Совершенствовани е ведения с изменением скорости. Совершенствовани е атаки первым темпом.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
26.		Совершенствовани е бросков с 3-8 метров.Совершенст вование верхней прямой передачи	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
27.		Сдача нормативов ведения баскетбольного мяча. Товарищеская игра с МБОУСОШ №5.ОФП	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
28.		Комбинация- восьмёрка. Совершенствовани е-двойного блокирования.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
29.		Совершенствовани е передач в парах. Совершенствовани е тройного блокирования.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
30.		Игра в мини- баскетбол. Совершенствовани е верхних передач в парах. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
31.		Товарищеская игра с МБОУСОШ №2. Совершенствовани е атаки первым темпом.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный

32.		Совершенствовани е финта на проход. Совершенствовани е нижней прямой подачи.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
33.		Совершенствовани е дриблинга , передач от плеча. Совершенствовани е передач над собой. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
34.		Совершенствовани е передач и бросков в парах. Совершенствовани е отбивания мяча кулаком.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
35.		Броски после персональной опеки. Совершенствовани е приёма мяча.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
36.		Совершенствовани е бросков по кольцу после добивания. Совершенствовани е игры в диагональный пас. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
37.		Штрафные броски. Атака вторым темпом.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный
38.		Трёхочковые броски по кольцу.Блокирован ие.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивид уальный , группово й , фронталь ный

39.		Игра 1-1 ,2-2.Позиционное нападение. Блокирование. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
40.		Тактическое нападение 3-2,4-2.Совершенствование навыков нападающего удара.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
41.		Тактические действия 2-3,2-4. Совершенствование взаимодействия игроков нападения.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
42.		Совершенствование зонной защиты. Совершенствование блокирования. ОФП(30 мин)	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
43.		Совершенствование персональной защиты. Совершенствование атакующего нападающего удара.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный
44.		Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование верхней прямой передачи.	1			с/з МБОУС ОШ№18	Индивидуальный , групповой , фронтальный

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
от «_____» _____ 201_____ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«_____» _____ 201_____ года