

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

Принята на заседании
Педагогического совета МБУСОШ №18
от «31» августа 2022 года
Протокол № 1

И.о. директора МБУСОШ №18
Т.В. Елушкова
Приказ № 1 от «31» августа 2022 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: авторская
Программа реализуется на основе средств: внебюджета
ID – номер Программы в Навигаторе _____

Автор-составитель
Зубков Игорь владимирович
педагог дополнительного образования

г. Апшеронск, 2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа объединения «Волейбол, баскетбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу школ РФ; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Цель:

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

Задачи:

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

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

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

Организационно-методические указания:

Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 9 -11 классов (2 года обучения). Время, отведенное на годичное обучение одной группы составляет 44 часа в год (1ч x 44 недели). Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 5 – 15 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Объём изучаемого материала – 44 часа:

- «Баскетбол» - 22 часа;
- «Волейбол» - 22 часа

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

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

Формы работы: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

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

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

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

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

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 8-11-х классов — 1—5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

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

Содержание изучаемого курса

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. Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многочисленные 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). Многочисленные 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. Сжимание 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 слабейшей 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).

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

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

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в

группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом: То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

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

Учебный план

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка:	4
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	8
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	12
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол Основы техники и тактики игры в волейбол	15
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	3
6	Учебно-тренировочные игры	2
7	Итого	44

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол -во часо в	Дата проведения		Оборудование
			План.	Факт.	
1	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях баскетболом, волейболом ,ОФП. Стойки, передвижения, остановки. Передвижения , остановки.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
2	Комбинации из освоенных элементов .Совершенствование приёма снизу.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
3	Совершенствование ловли мяча. Совершенствование приёма сверху. ОФП(30мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
4	Совершенствование передач мяча от груди. Совершенствование подач сверху.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
5	Совершенствование бросков от плеча , от груди. Совершенствование прямой нижней подачи.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
6	Совершенствование передач от груди , от плеча. Совершенствование верхней прямой подачи. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
7	Совершенствование штрафного броска. Совершенствование передач над собой двумя руками.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
8	Совершенствование атаки быстрым прорывом. Совершенствование передач от груди , пола ,плеча.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
9	Совершенствование комбинации восьмёрка. Совершенствование броска крюком. ОФП(30м)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные

10	Совершенствование броска с проходом. Совершенствование подачи сверху.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
11	Совершенствование передач мяча в парах. Совершенствование блокирующих действий.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
12	Совершенствование броска от плеча. Совершенствование переката при приёме мяча. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
13	Совершенствование игры в мини – баскетбол. Совершенствование переката при приёме мяча.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
14	Совершенствование тактики в нападении. Совершенствование отбивания мяча кулаком.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
15	Товарищеская игра с МБОУСОШ №5. Товарищеская игра с МБОУСОШ №5 ОФП (30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
16	Товарищеская игра с МБОУСОШ №5. Товарищеская игра с МБОУСОШ №3	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
17	Тактическое нападение 3-2,4-2. Совершенствование навыков нападающего удара.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
18	Тактические действия 2-3,2-4. Совершенствования взаимодействия игроков. нападения. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
19	Совершенствование зонной защиты. Совершенствование блокирования.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
20	Совершенствование персональной защиты. Совершенствование атакующего нападающего удара.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные

21	Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование верхней прямой передачи. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
22	Совершенствование атаки быстрым прорывом. Совершенствование нижней прямой подачи.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
23	Совершенствование трёхочковых бросков. Тактика игры в защите.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
24	Совершенствование штрафного броска. Тактика игры вторым темпом. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
25	Совершенствование ведения с изменением скорости. Совершенствование атаки первым темпом.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
26	Совершенствование бросков с 3-8 метров. Совершенствование верхней прямой передачи	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
27	Сдача нормативов ведения баскетбольного мяча. Товарищеская игра с МБОУСОШ №5. ОФП	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
28	Комбинация-восьмёрка. Совершенствование-двойного блокирования.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
29	Совершенствование передач в парах. Совершенствование тройного блокирования.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
30	Игра в мини-баскетбол. Совершенствование верхних передач в парах. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
31	Товарищеская игра с МБОУСОШ №2. Совершенствование атаки первым темпом.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные
32	Совершенствование финта на проход. Совершенствование нижней прямой подачи.	1			Мячи – баскетбольные ,волейбольные

33	Совершенствование дриблинга, передач от плеча. Совершенствование передач над собой. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
34	Совершенствование передач и бросков в парах. Совершенствование отбивания мяча кулаком.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
35	Броски после персональной опеки. Совершенствование приёма мяча.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
36	Совершенствование бросков по кольцу после добивания. Совершенствование игры в диагональный пас. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
37	Штрафные броски. Атака вторым темпом.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
38	Трёхочковые броски по кольцу. Блокирование.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
39	Игра 1-1, 2-2. Позиционное нападение. Блокирование. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
40	Тактическое нападение 3-2, 4-2. Совершенствование навыков нападающего удара.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
41	Тактические действия 2-3, 2-4. Совершенствования взаимодействия игроков нападения.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
42	Совершенствование зонной защиты. Совершенствование блокирования. ОФП(30 мин)	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
43	Совершенствование персональной защиты. Совершенствование атакующего нападающего удара.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
44	Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование верхней прямой передачи.	1			Мячи – баскетбольные, волейбольные
ИТОГО: 44 часа					

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

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

Развить качества личности:

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

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные
8. Гантели различной массы
9. Насос
10. Сетка волейбольная

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

Литература для учащихся:

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
- Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
- Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

СОГЛАСОВАНО

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
« ____ » _____ 201 ____ года