

Отдел образования и молодежной политики администрации Мариинско-Посадского района
Чувашской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная
школа им. К. Д. Ушинского» г. Мариинский Посад Чувашской Республики

Рассмотрено

На занятии ШМО (РМО)

Протокол № 1 от

« 31 » 08 2023г

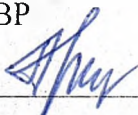
Руководитель ШМО



Согласованно

заместитель директора

по УВР



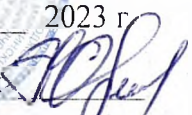
/Арсентьев О.В./

Утверждено

приказом по школе № 104-00

« 01 » 09 2023 г

Директор школы



/Колесов О.Ю./



Программа

**внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО
спортивно – оздоровительного направления**

« Спортивные игры »

Программа для учащихся 6-10 класса

*Учитель физической культуры МБОУ «СОШ
им. К. Д. Ушинского» г. Мариинский Посад*

Антонов Ю А



2023 год.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для 6-10 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (статья 75)
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012 г.
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599.
4. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008.
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14.». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41.
6. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р.
7. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

Программный материал внеурочной деятельности состоит из следующих разделов: теоретический материал, практические занятия (общая физическая подготовка, русская лапта, бессюжетные игры, игры-забавы, зимние игры, эстафетные игры, военно-спортивные игры, игры по выбору детей.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;

- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90 мин. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2006 г.). При этом, большее внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта баскетбол, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание курса разделов программы

Содержание раздела теоретической подготовки (темы).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Содержание раздела физической подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Содержание раздела технической подготовки.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью, - в одном и разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в шаге после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. Передача после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. Передача в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. Тоже с изменением направления и скорости.
- 3.5. Тоже с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Содержание раздела тактической подготовки.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол. часов
1.	Теоретическая	2
2.	Техническая	26
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2. Ловля и передача мяча	2

	2.3. Ведение мяча	12
	2.4. Броски мяча	10
3.	Тактическая	18
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	12
4.	Физическая	12
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	4
5. Участие в соревнованиях		8
6. Тестирование		2
Итого:		68

Распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовки (распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия в течение 90 минут.)

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Содержание учебного материала	Кол. часов	Вид контроля
1	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Беседа Основы знаний о баскетболе.	1 час	Текущий
2	Обучение	Элементы баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	90 минут	Текущий
3	Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.	90 минут	Текущий
4	Совершенствование	Повороты с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	90 минут	Контрольный
5	Обучение	Освоение ловли и передачи мяча на месте.	90 минут	Текущий
6	Совершенствование	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	90 минут	Контрольный
7	Обучение	Освоение техники ведения мяча на месте.	90 минут	Текущий
8	Совершенствование	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении.	90 минут	Текущий
9	Совершенствование	Освоение техники ведения мяча с	90	Текущий

		изменением направления.	минут	
10	Совершенствование	Освоение техники ведения мяча с изменением скорости.	90 минут	Контрольный
11	Обучение	Ведение мяча без сопротивления защитника.	90 минут	Текущий
12	Совершенствование	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.	90 минут	Текущий
13	Совершенствование	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	90 минут	Контрольный
14	Обучение	Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	90 минут	Текущий
15	Совершенствование	Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места	90 минут	Текущий
16	Совершенствование	Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места	90 минут	Контрольный
17	Обучение	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места	90 минут	Текущий
18	Совершенствование	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места	90 минут	Текущий
19	Совершенствование	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места	90 минут	Контрольный
20	Обучение	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в движении	90 минут	Текущий
21	Совершенствование	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в движении	90 минут	Текущий
22	Совершенствование	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками в движении	90 минут	Контрольный
23	Обучение	Бросок мяча в кольцо после ведения	90 минут	Текущий
24	Совершенствование	Бросок мяча в кольцо после ведения	90 минут	Текущий
25	Совершенствование	Бросок мяча в кольцо после ведения	90 минут	Контрольный
26	Обучение	Техника броска одной и двумя руками после ловли мяча	90 минут	Текущий
27	Совершенствование	Техника броска одной и двумя руками после ловли мяча	90 минут	Текущий
28	Совершенствование	Техника броска одной и двумя руками после ловли мяча	90 минут	Контрольный
29	Обучение	Освоение индивидуальной техники защиты	90 минут	Текущий
30	Совершенствование	Освоение индивидуальной техники защиты	90 минут	Текущий
31	Совершенствование	Освоение индивидуальной техники защиты	90 минут	Контрольный
32	Совершенствование	Закрепление техники владения мячом	90 минут	Текущий
33	Обучение	Комбинаций элементов владения мячом (ловля, передача, ведение).	90 минут	Текущий
34	Обучение	Ловля мяча двумя руками, ведение с переводом за спиной передача	90 минут	Текущий

35	Совершенствование	Ловля мяча двумя руками . ведение с переводом за спиной передача	90 минут	Контрольный
36	Обучение	Ловля мяча двумя руками на месте, бросок с места	90 минут	Текущий
37	Совершенствование	Ловля мяча двумя руками на месте, бросок с места	90 минут	Контрольный
38	Обучение	Ловля мяча, ведение, бросок с двух шагов	90 минут	Текущий
39	Совершенствование	Ловля мяча, ведение, бросок с двух шагов	90 минут	Контрольный
40	Обучение	Освоение тактики игры. Свободное нападение	90 минут	Текущий
41	Совершенствование	Свободное нападение	90 минут	Текущий
42	Совершенствование	Свободное нападение	90 минут	Контрольный
43	Обучение	Позиционное нападение	90 минут	Текущий
44	Совершенствование	Позиционное нападение	90 минут	Контрольный
45	Обучение	Нападение быстрым прорывом	90 минут	Текущий
46	Совершенствование	Нападение быстрым прорывом	90 минут	Контрольный
47	Обучение	Взаимодействие двух игроков (отдай и выйди)	90 минут	Текущий
48	Совершенствование	Взаимодействие двух игроков (отдай и выйди)	90 минут	Контрольный
49	Обучение	Игры и игровое задание 2:1	90 минут	Текущий
50	Совершенствование	Игры и игровое задание 3:1	90 минут	Текущий
51	Совершенствование	Игры и игровое задание 3:2	90 минут	Текущий
52	Совершенствование	Игры и игровое задание 3:2	90 минут	Текущий
53	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам	90 минут	Текущий
54	Совершенствование	Игра в нападении через зону 3	90 минут	Текущий
55	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам	90 минут	Текущий
56-63	Совершенствование	Техника игры (прием, передача, остановка, ведение мяча, броски мяча в кольцо)	По 90 минут	Текущий
64	Совершенствование	Двусторонняя игра	90 минут	Текущий

65	Сдача контрольных нормативов	-Челночный бег 4*9м. сек. -Бег 30 м. сек. -Ведение мяча змейкой со сменной рук по кругу спортивного зала. -Прием и передача мяча в круг на стене за 30 сек.	90 минут	Контрольный
66	Совершенствование	Двусторонняя игра	90 минут	Текущий
67	Сдача контрольных нормативов	-Бросок мяча в кольцо после ведения с 2 шагов -Бросок мяча с места из 7 точек в зоне нападения -Бросок мяча с штрафной линии	90 минут	Контрольный
68		Подведение итогов учебного года	90 минут	

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводятся по тестам, в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-10	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-10	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10	6	5	5	4	4	3	3

	бросков)	7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9-10	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9-10	22	20	20	19	19	18

Описание материалов, инструментов и оборудования

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Волейбольная сетка универсальная.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Мяч малый (теннисный).

Гранаты для метания (500г, 700г).

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал. 3. Разработки игр.

Список рекомендуемой литературы:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь. 1997.

2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-над., 2004.

3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.

5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

Учебно-тематический план по волейболу

Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;

Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;

Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;

Повышение общей физической подготовленности;

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебный план обучения.

Название раздела, темы		
Теоретическая подготовка		2
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития волейбола.	
3	Режим и питание спортсмена.	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	
Общая физическая подготовка		12
1	Развитие силы	
2	Развитие быстроты	
3	Развитие выносливости	
4	Развитие ловкости	
5	Развитие гибкости	
Техническая подготовка		20
1	Стойки волейболиста	
2	Верхняя передача	
3	Нижняя передача	
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	
5	Нижняя прямая подача	
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	
Тактическая подготовка		18
1	Нападение 2 темпом	
2	Нападение 1 темпом	
3	Защитные действия «углом вперед»	
4	Защитные действия «углом назад»	
Тестирование, контрольные испытания		2
Участие в соревнованиях		8
Итого		62

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготов ки	Всего часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	Теор.	2
2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	
3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	
4	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
5	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
6	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
7	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
8	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
9	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	
12	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Теор. Техн.	
13	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Техн.	
14	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Техн.	
15	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	
16	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	

17	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	
18	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	
19	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	
20	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	
21	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Техн.	
22	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Контр.	
23	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Такт.	
24	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Техн.	
25	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	Такт.	
26	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	Техн.	
27	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Техн.	
28	ПСУ. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Техн.	
29	Правила техники безопасности.	Техн.	
30	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	
31	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	
32	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		
33	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Техн.	
34	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Техн.	
35	ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	Теор. Интегр.	
36	ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	Такт.	
37	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Теор.	
38	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Техн.	
39	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Теор. Техн.	
40	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Техн.	
41	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Теор.	
42	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при	Такт.	

	приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		
43	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	
44	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	
45	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Такт.	
46	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	
47	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Такт.	
48	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Техн.	
49	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Такт.	
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Такт.	
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Такт.	
52	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	СФП	
53	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Теор. Интегр.	
54	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Техн.	
55	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Такт	
56	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения	ОФП	

	нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
57	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Интегр.	
58	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Такт.	
59	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Интегр.	
60	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Техн.	
61	Соревнования	текущий	8
62	Контрольные испытания.	Техн	2

Ожидаемый результат.

По окончании обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяется количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
 2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
 3. Поддача нижняя прямая на точн
 4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
-
1. Поддача верхняя прямая на точность.
 2. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
 3. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
 4. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
- Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

