

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 9 от 25.05.2024 г.

Утверждено:
Директор МКОУ Бирюльской СОШ
_____/ Н.В. Черницова
Приказ № 87-ОД от 01.06.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурноспортивной направленности
«Спортивные игры»
(проект «Новые места ДОД»)**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Черников Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Бирюлька
2024 г.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в основной и средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень усвоения программы: базовый

Актуальность программы: Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Отличительная особенность: программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом и настольным теннисом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и

тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе дают возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: возраст участников – 11-17 лет

Объем и срок освоения программы

Программа кружка рассчитана на 2 года 204 часа:

1 год - 102 ч (2 занятия в неделю)

2 год – 102 ч (2 занятия в неделю)

Форма обучения: очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

Состав группы. Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся разного возраста. Наполняемость группы – 15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

Режим занятий Занятия проводятся во внеурочное время, два раза в неделю.

Продолжительность занятий – 1,5 академических часа.

Условия реализации программы. Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

Методы обучения и воспитания. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса. Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Форма организации учебных занятий:

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы **учащиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Раздел	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Баскетбол	101	5	96	Наблюдение, контрольная игра
2	Волейбол	101	5	96	Наблюдение, контрольная игра
5	Аттестация	2		2	Игра-соревнование
	Итого:	204	10	194	

Учебно-тематический план 1 год

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	БАСКЕТБОЛ	51	5	46
1.1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	1	
1.2	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	7	1	6
1.3	Ловля и передачи мяча двумя руками.	8	1	7
1.4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	8	1	7
1.5	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	6	1	5
1.6	Учебная игра	21		21
2	ВОЛЕЙБОЛ	51	5	46
2.1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	1	
2.2	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	3		3
2.3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	10	1	9
2.4	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	10	1	9
2.5	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	6	1	5
2.6	Командные действия. Прием подач.	5	1	4
2.7	Учебная игра	16		16
ИТОГО:		102	10	92

2 год

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	БАСКЕТБОЛ	51	5	46
1.1	Техника безопасности. Правила игры. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	
1.2	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	7	1	6
1.3	Ловля и передачи мяча двумя руками.	8	1	7
1.4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	8	1	7

	ведения.			
1.5	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	6	1	5
1.6	Учебная игра	21		21
2	ВОЛЕЙБОЛ	51	5	46
2.1	Техника безопасности. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.	1	1	
2.2	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	3		3
2.3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	10	1	9
2.4	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	10	1	9
2.5	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	6	1	5
2.6	Командные действия. Прием подач.	5	1	4
2.7	Учебная игра	16		16
ИТОГО:		102	10	92

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

1. Общие основы баскетбола:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

2. Общие основы волейбола:

- Развитие волейбола в России и за рубежом.
- Физическая подготовка волейболиста.
- Техническая подготовка волейболиста.
- Тактическая подготовка волейболиста.
- Психологическая подготовка волейболиста.
- Организация и проведение соревнований по волейболу.
- Правила судейства соревнований по волейболу.

Техническая подготовка:

- Стойка волейболиста, её разновидности.
- Перемещения:
приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;
двойной шаг;
остановки.
- Подача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.
- Передача мяча:
- верхняя и нижняя передача двумя руками
- передача мяча над собой
- движения по кругу вправо и влево

- встречная передача в колоннах
- в парах с продвижением
- из одной зоны в другую
- в парах и колоннах через сетку
- Нападающий удар:
- прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление.
- Блокирование:
- одиночное
- имитация блокирования
- блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

Тактическая подготовка:

- подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки
- разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку
- выбор места для приема мяча
- страховка партнера при приеме мяча
- прием мяча снизу у сетки
- одиночное п\блокирование
- игра после блока
- страховка блока

Календарно-тематическое планирование

1 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Вид контроля	Дата	
				План	Факт
1	2	3	4	5	6
БАСКЕТБОЛ					
1	История баскетбола	1	текущий		
2-3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
5	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
7-8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
9	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
10	Техника передвижений,	1	текущий		

	ведения, передач, бросков				
11-12	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
13-14	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
15	Правила соревнований	1	текущий		
16	Тактика нападения	1	текущий		
17	Тактика нападения	1	текущий		
18	Тактика нападения	1	текущий		
19-20	Тактика нападения	2	текущий		
21-22	Тактика нападения	2	текущий		
23	Участие в соревнованиях	1	текущий		
24-25	Участие в соревнованиях	2	текущий		
26	Участие в соревнованиях	1	текущий		
27-28	Участие в соревнованиях	2	текущий		
29-30	Участие в соревнованиях	2	текущий		
31	Развитие двигательных качеств	1	текущий		
32-33	Развитие двигательных качеств	2	текущий		
34	Развитие двигательных качеств	1	текущий		
35-36	Развитие двигательных качеств	2	текущий		
37-38	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
39-40	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
41-42	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
43	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1	текущий		
44-45	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
46	Передача мяча	1	текущий		
47	Передача мяча	1	текущий		
48	Передача мяча	1	текущий		
49	Передача мяча	1	текущий		
50	Развитие двигательных качеств	2	итоговый		
51	Развитие двигательных качеств	1			
ВОЛЕЙБОЛ					
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	текущий		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	текущий		
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	текущий		

4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	текущий		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	текущий		
6-7	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	2	текущий		
8-9	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	2	текущий		
10-11	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	текущий		
12-13	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2	текущий		
14-15	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2	текущий		
16	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	текущий		
17-18	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2	текущий		
19-20	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2	текущий		
21-22	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2	текущий		
23-24	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2	текущий		
25-26	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2	текущий		
27-28	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	текущий		
29-30	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	текущий		
31-32	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	текущий		
33-34	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	текущий		
35-36	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	текущий		
37-38	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	3	текущий		
39-40	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2	текущий		
41-42	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	текущий		
43	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	текущий		
44	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	текущий		
45	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	текущий		
46	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	текущий		
47	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	текущий		
48	Взаимодействие игроков передней линии в	1	текущий		

	нападении. Игра.				
49	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	текущий		
50	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1	текущий		
51	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1	итоговый		

2 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Вид контроля	Дата	
				План	Факт
1	2	3	5	6	7
БАСКЕТБОЛ					
1	История баскетбола	1	текущий		
2-3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
5	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
7-8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
9	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
10	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	текущий		
11-12	Техника передвижений, ведения, передач,	2	текущий		

	бросков				
13-14	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	текущий		
15	Правила соревнований	1	текущий		
16	Тактика нападения	1	текущий		
17	Тактика нападения	1	текущий		
18	Тактика нападения	1	текущий		
19-20	Тактика нападения	2	текущий		
21-22	Тактика нападения	2	текущий		
23	Участие в соревнованиях	1	текущий		
24-25	Участие в соревнованиях	2	текущий		
26	Участие в соревнованиях	1	текущий		
27-28	Участие в соревнованиях	2	текущий		
29-30	Участие в соревнованиях	2	текущий		
31	Развитие двигательных качеств	1	текущий		
32-33	Развитие двигательных качеств	2	текущий		
34	Развитие двигательных качеств	1	текущий		
35-36	Развитие двигательных качеств	2	текущий		
37-38	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
39-40	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
41-42	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
43	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1	текущий		
44-45	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	текущий		
46	Передача мяча	1	текущий		
47	Передача мяча	1	текущий		
48	Передача мяча	1	текущий		
49	Передача мяча	1	текущий		
50	Развитие двигательных качеств	2	итоговый		
51	Развитие двигательных качеств	1			
ВОЛЕЙБОЛ					
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	текущий		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	текущий		
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	текущий		
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	текущий		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	текущий		
6-7	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	2	текущий		
8-9	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	2	текущий		

10-11	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	текущий		
12-13	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2	текущий		
14-15	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2	текущий		
16	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	текущий		
17-18	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2	текущий		
19-20	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2	текущий		
21-22	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2	текущий		
23-24	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2	текущий		
25-26	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2	текущий		
27-28	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	текущий		
29-30	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	текущий		
31-32	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	текущий		
33-34	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	текущий		
35-36	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	текущий		
37-38	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	3	текущий		
39-40	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2	текущий		
41-42	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	текущий		
43	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	текущий		
44	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	текущий		
45	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	текущий		
46	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	текущий		
47	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	текущий		
48	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	текущий		
49	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	текущий		
50	Нападающие действия игроков передней линии при	1	текущий		

	второй передачи. Учебная игра.				
51	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1	итоговый		

Оценка качества освоения программы

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Функции контроля учащихся:

- учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
- воспитательная (стимул к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка);
- развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);
- коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);
- социально-психологическая (предоставление возможности каждому ребенку оказаться в «ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям) информации об успеваемости детей).

Формы проведения контроля:

- игра;
- соревнование;
- контрольное тестирование;
- наблюдение;
- эстафеты

Ожидаемые результаты

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Критерии оценки результативности должны отражать:

- уровень теоретических знаний
- уровень практической подготовки учащихся
- уровень развития и воспитанности учащихся (культура, аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.).

Вид оценочной системы: зачет, незачет

Способы и формы выявления результатов: игры, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование.

Способы и формы фиксации результатов: перечень фото и видео процесса работы, отзывы учащихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы, портфолио.

Способы и формы предъявления результатов: участие в соревнованиях на базе школы и в округе.

Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем, то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший

мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока и мяча — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны

меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. **Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3. **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5. **«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
 2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.
- Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
 2. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.
- Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче,

неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.