

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МКУДО СЮТ Омутнинского района
протокол от 30.08 2024г № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МКУДО СЮТ
Омутнинского района Н.Н.Зянкина
Приказ № 44-ДТ от «30» 08. 2024 г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Спортивные игры"
*для обучающихся: 11-18 лет
ознакомительный уровень
срок реализации 1 год*

Автор программы:
Корзюкова Ксения Викторовна
Методист и
педагог дополнительного
образования МКУДО СЮТ
Омутнинского района

г. Омутнинск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Спортивные игры» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *ознакомительная*, т.е. предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Составлена и разработана в соответствии с требованиями:

— Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

— Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Постановление утвержденное Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Устава МКУДО СЮТ Омутнинского района Кировской области.

НОВИЗНА программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данными видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Волейбол и баскетбол — командные игры, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе и баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают обучающихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

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

АКТУАЛЬНОСТЬ программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и

спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками, развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для самореализации и всестороннего развития обучающихся посредством занятий спортивными играми.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- дать дополнительные знания в области физической культуры и спорта,
- обучить техническим и тактическим приемам волейбола и баскетбола,
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств,
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- способствовать развитию двигательных способностей,
- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,
- способствовать воспитанию дисциплинированности,
- способствовать развитию умения снятия стресса и раздражительности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Ведущая идея программы «Спортивные игры» заключается в применении индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку и постоянном поддержании познавательного интереса детей к учебно- воспитательному процессу.

Принципы построения содержания:

—принцип системности: предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно- тренировочного процесса: физической, технической, тактической подготовки и воспитательной работы;

—принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала;

—принцип вариативности предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 1 год. Наполняемость программы 1 года обучения – от 15 до 25 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 ч. в неделю. Количество часов в год 144 ч.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Все обучающиеся объединения должны иметь медицинский допуск к занятиям. Для зачисления в объединение, необходимо предоставление медицинской справки, подтверждающей отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Программа предназначена для детей 11-18 лет.

Продолжительность учебных занятий с понедельника по пятницу – до 2-х занятий по 40 минут с 10 минутным перерывом) в течение дня. В выходные дни – до 3 часов по 40 минут с 10 минутным перерывом.

Количество учебных часов в неделю – 4 ч. Учебная нагрузка –144 часа в год.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	14	0	
1.1	«ПТБ, ППБ и ПДД». Физическая культура и спорт в России.	2	2		наблюдение
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		наблюдение, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2		наблюдение, опрос
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		опрос, тесты,
1.5	Правила игры в волейбол и баскетбол.	2	2		опрос, тесты,
1.6	Места занятий и инвентарь.	2	2		наблюдение, опрос
1.7	Основы техники и тактики игры в волейбол и баскетбол.	2	2		опрос, тесты,
2	Общая физическая подготовка	24	0	24	
2.1	Обще-развивающие упражнения, специально- беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
2.2	Обще-развивающие упражнения, специально- беговые упражнения ,в/старт, бег на средние и длинные дистанции	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
2.3	Специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину в высоту с разбега	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
2.4	Специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
2.5	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
2.6	Выполнение нормативов по ОФП	4		4	сдача норм ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	32	0	32	
3.1	Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий.	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
3.2	Упражнения для развития прыгучести. Различные виды прыжков.	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
3.3	Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	4		4	наблюдение, самоконтроль, показ
3.6	Упражнение для развития качеств,	4		4	наблюдение,

	необходимых при блокировании.				самоконтроль, показ
3.7	Выполнение контрольные тесты по баскетболу	4		4	сдача тестов
3.8	Выполнение контрольные тесты по волейболу	4		4	сдача тестов
4.	Технико-тактическая подготовка	52	0	52	
Баскетбол (техническая подготовка)					
4.1	Стойки и перемещения баскетболиста, повороты, двумя шагами, остановка прыжком	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.2	Комбинация из элементов перемещений и владения мячом	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.3	Ведение мяча с изменением направления, скорости; частоты отскока; с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.4	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с отскоком, с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль, показ
4.5	Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.6	Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.7	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль, показ
4.8	Бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.9	Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.10	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
Баскетбол (тактическая подготовка)					
4.11	Индивидуальные действия игрока без мяча, с мячом.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
4.12	Групповые действия.	2		2	учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты
4.13	Командные действия.	2		2	учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты
Волейбол (техническая подготовка)					
4.14	Стойки и перемещения волейболиста	2		2	наблюдение, самоконтроль,

4.15	Комбинация из передвижений и владения мячом	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.16	Передача мяча снизу и сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.17	Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	2		2	наблюдение, самоконтроль, показ
4.18	Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.19	Верхняя прямая подача мяча	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.20	Нижняя прямая подача мяча	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.21	Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.22	Прямой нападающий удар	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
4.23	Блокирование	2		2	наблюдение, самоконтроль,
4.24	Комбинация: прием, передача, удар	2		2	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями
Волейбол (тактическая подготовка)					
4.25	Тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная)	2		2	учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты
4.25	Тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная)	2		2	учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты
5	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	18	0	18	
5.1	Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2		2	наблюдение, самоконтроль, учебная игра,
5.2	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		2	наблюдение, самоконтроль, учебная игра,
5.3	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2		2	наблюдение, самоконтроль, учебная игра,
5.4	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с	4		4	наблюдение, игры с заданиями, эстафеты,

	перемещениями и передачами.				
5.5	Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.	4		4	наблюдение, учебная игра,
5.6	Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.	4		4	наблюдение, участие в соревнованиях
6	Инструкторская и судейская практика	4	0	4	
6.1	Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи.	2		2	наблюдение, опрос, тесты
6.2	Работа в судейской бригаде.	2		2	привлечение к судейству
	ИТОГО	144	14	130	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом и баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол и баскетбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол и баскетболом в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и баскетбола в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол и баскетбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу и баскетболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе и баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу и баскетболу.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на

ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини- футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу. Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ).

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой -

на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ).

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры

«углом вперед».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (БАСКЕТБОЛ).

Техника нападения

Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владения мячом.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. 21

Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (БАСКЕТБОЛ).

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча.

«Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв». Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке. Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног	Прыжок вверх толчком двух ног

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

№	Тесты	юноши	девушки
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10 -8,4	11-9,4
2	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5-6	5-6
3	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-8	5-8
4	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19-22	18-20
5	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5-6	5-6

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№	Тесты	юноши	девушки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол и баскетбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Какие основные мышечные группы человека вы знаете?
3. Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?

Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Значение массажа для обучающегося.

Первая помощь при ушибах.

1. Первая помощь при открытых ранах.
2. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

Основы техники и тактики в волейболе и баскетболе.

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол и баскетбол.
2. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим спортсмена.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу и баскетболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры в волейбол и баскетбол;
- уметь слушать и вступать в диалог;

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Предметные результаты:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

организации места занятий во время игры волейболом и баскетболом;

- знать основные понятия, приемы, техники передач и перемещений, терминологию и жестикуляцию при игре в волейбол и баскетбол;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;

- играть по упрощенным правилам игры;

- использовать навыки технической подготовки волейболиста и баскетболиста.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы периодического и текущего контроля:

- педагогическое наблюдение;

- анкетирование, опросы, показ

- сдача нормативов ОФП,

- учебно-тренировочные сборы;

- соревнования (секция, клуб, город, район, область и тд.)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При проведении занятий традиционно используются формы работы:

- групповая (интерактивная) форма - обучающиеся выполняют групповые задания и могут передвигаться в учебной аудитории, а также пользоваться техническим реквизитом (компьютер) под наблюдением педагога (в том числе учебно-тренировочные сборы, соревнования) ;

- фронтальная форма - обучающиеся синхронно работают под управлением педагога (повторение упражнений, приёмов);

- самостоятельная форма - обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

При проведении занятий используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В МКУДО СЮТ для реализации программы «Спортивные игры» созданы все необходимые условия для занятий: есть класс с необходимым количеством посадочных мест, где можно получать теоретические знания 25 обучающимся и спортивный зал, где обучающиеся могут участвовать в игровых и спортивных упражнениях.

Для реализации программы необходимы:

— классная доска – 1 шт.;

— столы для обучающихся – 15 шт.;

— стулья для обучающихся – 30 шт.;

— стол для педагога – 1 шт.;

— стул для педагога – 1 шт.;

— шкафы для хранения учебных материалов – 1 шт.;

— стеллаж для хранения дидактических пособий – 1 шт.;

— стол для творческих заданий – 1 шт.;

— компьютер – 1 шт.;

— принтер (МФУ) – 1 шт.;

— проектор – 1 шт.;

— спортивный зал – 1 шт.;

— канат – 1 шт.;

— перекладина – 1 шт.;

— скамейка – 3 шт.;

— мячи баскетбольные – 7 шт. ;

— резиновые эспандеры – 10 шт.;

— мячи волейбольные – 7 шт. ;

— сетка волейбольная – 1 шт.

Информационное обеспечение программы.

- 1) дидактические материалы для занятий по закреплению, повторению, обобщению и систематизации знаний по различным темам программы:
- Презентация по теме «ПТБ, ППБ и ПДД », «Физическая культура и спорт в России», «Влияние физических упражнений на организм человека», «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль», «Места занятий и инвентарь».
 - Видеофильмы «Сведения о строении и функциях организма человека», «Правила игры в волейбол».
- 2) Учебные пособия:
наглядные пособия: «Основы техники и тактики игры в волейбол и баскетбол», «Основы методики по волейболу и баскетболу
- плакаты: «Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и баскетбола в спортивном зале и на открытом воздухе»; «ЗОЖ и спорт».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Крилический В.И., Семёнов А.Г., Бекасова С.Н. Педагогика физической культуры: учебник – М.: КНОРУС, 2012. – 320с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать– М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863, (1) с.: ил. – (Профессия – тренер).
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. -480с.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Методическое пособие. Выпуск №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Москва, 2012.
6. Романенко В.О., Фомин. Е.В., Методическое пособие. Выпуск №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Москва, 2012.
7. Фомин Е.В., Гревцов П.А., Методические рекомендации. Выпуск №7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Москва, 2011.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

Для обучающихся

1. Мохов С.Ю. «Баскетбол» МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016
2. Голованов В.М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру.: - М. – 2013. стр. 56
3. Виера Барбара Л. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004
4. Чуркин А.А., «Основы тактической подготовки начинающих волейболистов», 1994.