

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коммунистический»

Рассмотрено на МО
учителей
Пр. № _____
от «__» _____ 20__ г.

Согласовано
Заместитель директора по
воспитательной работе

С.А. Цанько
«__» _____ 20__ г.

Утверждаю
Директор МБОУСОШ п.
Коммунистический

С.А. Фалина
«__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
Срок реализации программы: 1 год обучения/1 модуль
Возраст обучающихся 10- 15 лет

Составитель: Асадов Р.М.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья детей с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится как школе, так и дополнительному образованию. Им доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» способна сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.

Актуальность программы состоит в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки. У обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа по спортивным играм предусматривает обучение обучающихся основам игры в баскетбол, футбол и волейбол.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у обучающихся повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у обучающихся, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на

разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Нормативно-правовой базой дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
- Уставом МБОУ СОШ п. Коммунистический.

Программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Срок реализации: программа содержит 1 модуль/1 год обучения. Возраст обучающихся по программе 10-15 лет. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Формы работы:

Групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия.

Режим занятий:

1 модуль: 1 раз в неделю по 2 часа (74 часа в год).

Форма обучения: Очная. Возможно применение дистанционных технологий.

Цель программы «Спортивные игры»: укрепление здоровья, 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 обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **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 медицинскую 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.

Ожидаемые результаты программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- 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;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами:

- представлять занятия в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические и тактические действия из базовых видов спорта, применять их в спортивных играх.

Формы подведения итогов реализации программ

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умения и навыков обучающихся спортивных групп.

Вводный контроль осуществляется в начале учебного года в форме наблюдения за обучающимися.

Промежуточный контроль осуществляется в форме учебных игр, соревнований внутри групп.

Игровой контроль – это участие в соревнованиях других уровней.

Кроме того, педагог дополнительного образования в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировки;
- видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико – тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого обучающегося;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов, соревнований различного уровня по усвоению образовательной программы.

Так же в течение всего учебного года (начало, середина, конец) педагогом проводится диагностика уровня воспитанности. **(Приложение 1).**

Диагностика уровня физического развития, функциональных возможностей обучающихся, уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических и тактических умений и навыков через игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий **(Приложение 2).**

Учебный план 1 модуля

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Вводный контроль
2	Баскетбол	24	4	20	Промежуточный контроль
3	Волейбол	24	4	20	Промежуточный контроль
4	Футбол	22	4	18	Промежуточный контроль
5	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
	ИТОГО	74	14	60	

Содержание программы 1 модуля

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория: Техника безопасности, правила поведения на занятиях по программе «Спортивные игры». История спорта в России. Личная гигиена каждого спортсмена. Здоровое питание спортсмена.

Практика: -

2. Баскетбол – 24 часа.

Теория: История создания баскетбола. Знакомство с известными баскетболистами. Правила игры в баскетбол. Правила по предупреждению травматизма при игре в баскетбол.

Практика: Стойка игрока, передвижение игроков. Остановка в движении по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.

3. Волейбол – 24 часа.

Теория: История создания волейбола. Интересные факты о знаменитых волейболистах. Правила игры в волейбол. Правила по предупреждению травматизма при игре в волейбол.

Практика: Стойка игрока, передвижение в стойке. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Техника прямой нижней и боковой подачи. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

4. Футбол – 22 часа.

Теория: История развития футбола. Краткая биография о знаменитых футболистах. Правила игры в футбол. Правила по предупреждению травматизма при игре в футбол.

Практика: Расстановка игроков на поле. Стойки футболистов. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Остановка катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ложные движения. Учебная игра в футбол.

5. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: -

Практика: Совершенствование владения мячом. Сдача контрольных нормативов по ведению, ловле, передаче, остановке мяча.

Календарный учебный график 1 модуля

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Вводная часть – 2 часа							
1.	Сентябрь	Неделя 1	(по расписанию)	Теория	2	Техника безопасности. История спорта в России. Личная гигиена каждого спортсмена. Здоровое питание спортсмена.	Спортивный зал	Вводной контроль
	Баскетбол – 24 часа							
2.		Неделя 2	(по расписанию)	Теория	2	История создания баскетбола. Правила игры в баскетбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
3.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Стойки и перемещения баскетболиста	Спортивный зал	Промежуточный контроль
4.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Остановки «Прыжком»	Спортивный зал	Промежуточный контроль
5.	Октябрь	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Остановки «В два шага»	Спортивный зал	Промежуточный контроль
6.		Неделя 2	(по расписанию)	Практика	2	Передача мяча	Спортивный зал	Промежуточный контроль
7.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Ловля мяча.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
8.		Неделя 4	(по расписанию)	Теория	2	Правила по предупреждению травматизма при игре в баскетбол. Знакомство с известными баскетболистами.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
9.	Ноябрь	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Промежуточный контроль
10.		Неделя 2	(по расписанию)	Практика	2	Броски в кольцо	Спортивный зал	Промежуточный контроль
11.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Игра в защите	Спортивный зал	Промежуточный контроль
12.		Неделя 4	(по	Практика	2	Игра в нападении	Спортивный	Промежуточн

			расписанию)				зал	ый контроль
13.	Декабрь	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Учебная игра в баскетбол	Спортивный зал	Промежуточный контроль
	Волейбол – 24 часа							
14.		Неделя 2	(по расписанию)	Теория	2	История создания волейбола. Правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
15.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Комбинации перемещения игроков. Стойка игрока.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
16.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
17.	Январь	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
18.		Неделя 2	(по расписанию)	Теория	2	Интересные факты о знаменитых волейболистах. Правила по предупреждению травматизма при игре в волейбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
19.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Нижняя прямая подача с середины площадки	Спортивный зал	Промежуточный контроль
20.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Нижняя прямая подача с середины площадки	Спортивный зал	Промежуточный контроль
21.	Февраль	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача	Спортивный зал	Промежуточный контроль
22.		Неделя 2	(по расписанию)	Практика	2	Закрепление техники передачи. Передача мяча в двойках, тройках.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
23.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Индивидуальные тактические действия в защите	Спортивный зал	Промежуточный контроль
24.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Индивидуальные тактические действия в нападении	Спортивный зал	Промежуточный контроль
25.	Март	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Учебная игра в волейбол	Спортивный зал	Промежуточный контроль
	Футбол – 22 часа							
26.		Неделя 2	(по	Теория	2	История развития футбола. Правила игры	Спортивный	Промежуточн

			расписанию)			в футбол.	зал	ый контроль
27.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Расстановка игроков на поле. Стойки и перемещения игроков	Спортивный зал	Промежуточный контроль
28.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Спортивный зал	Промежуточный контроль
29.	Апрель	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Спортивный зал	Промежуточный контроль
30.		Неделя 2	(по расписанию)	Теория	2	Краткая биография о знаменитых футболистах. Правила по предупреждению травматизма при игре в футбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
31.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Передачи мяча в парах. Ложные движения.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
32.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
33.	Май	Неделя 1	(по расписанию)	Практика	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
34.		Неделя 2	(по расписанию)	Практика	2	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
35.		Неделя 3	(по расписанию)	Практика	2	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Спортивный зал	Промежуточный контроль
36.		Неделя 4	(по расписанию)	Практика	2	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	Спортивный зал	Промежуточный контроль
	Итоговое занятие – 2 часа							
37.		Неделя 5	(по расписанию)	Практика	2	Совершенствование владения мячом. Сдача контрольных нормативов по ведению, ловле, передаче, остановке мяча.	Спортивный зал	Итоговый контроль
	Итого:				74 ч.			

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных, баскетбольных, волейбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения педагогом. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения обучающимся. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

1. *Подготовительная часть* - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).
2. *Основная часть* обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.
3. *Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для спортивных игр. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность в спортивных играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).
20. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Список литературы для обучающихся

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.

Список литературы для педагога

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. 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.-112с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

Диагностика уровня воспитанности

Направление	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности обучающегося		
			начало	середина	конец
			учебного года		
Профессиональная воспитанность	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
	Уважительное отношение к профессиональной деятельности других	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			
		Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы			
	Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремится исправить указанные ошибки.			
		Прислушивается к советам педагога и сверстников			
		Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы			
	Знание и выполнение профессионально-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи в работе другим			
		Стремится к профессиональной оценке работы других			
Социальная воспитанность	Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.)			
		Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера			
		Участвует в проведении массовых мероприятий			
		Старается справедливо распределить задания при подготовке к массовым мероприятиям			
	Умение взаимодействовать в коллективе	Неконфликтен			
		Не мешает другим обучающимся во время занятия			

		Предлагает свою помощь			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
	Толерантность	Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибок других			
		Доброжелателен к обучающимся других национальностей			
	Активность и желание участвовать в делах объединения	Стремится участвовать во всех мероприятиях (праздниках, экскурсия и др.)			
		Выполняет общественные поручения			
		Проявляет инициативу в организации и проведении массовых мероприятий, инициирует идеи			
	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков			
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью			
		С желанием показывает другим результаты своих достижений			
	Соблюдение нравственно-эстетических норм	Соблюдает правила этикета			
		Развита общая культура речи			
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, причёске, обуви и т.д.)			
		Выполняет правила поведения на занятиях в объединении			
Итого баллов:					

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

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, пробежав 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 игроками — 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, подготовившись 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.«Ляпта 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 поочередно 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 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно 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 колонны 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.