Муниципальное автономное общеобрзовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 15 от 11.06.2020г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 7» КГО
_____ /Соколова Р.Р./
Приказ № 201 от 25.08.2020г.

Соколова Роза Раесовна
Подписано цифровой подписью: Соколова Роза Раесовна
Дата: 2021.07.26 15:02:03 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» «Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Темяковская О.Ю.
учитель физвоспитания

г. Камышлов, 2020

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол», «Волейбол» (далее - Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.11.2018 № 52831;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Примерной программы по волейболу и баскетболу. Автор-составитель А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2012.

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Баскетбол», «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов). В ОУ для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15лет).

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол и волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол и волейбол;

- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний.

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре в баскетбол и волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях по баскетболу и волейболу.

Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов используется следующая последовательность:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Организационно-методические указания:

- педагогические задачи освоения игры; обучение двигательным действиям;
- освоение теоретических и методических знаний об игре;
- приобретение умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Содержание учебного материала по баскетболу (5-9 классы).

Основы знаний.

Разметка игровой площадки.

- Правила участия в подвижных играх, подготовительных к баскетболу.
- Правила игры в мини-баскетбол.
- Основные термины в баскетболе.
- Жесты судей в баскетболе: ошибка в ведении, фол, спорный мяч, мяч не засчитан, минутный перерыв.

Двигательные умения и навыки.

1. Техническая подготовка.

- Техника нападения .
- Техника передвижений.
- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута
- вперед).
- Передвижения приставными ногами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед).
- Прыжки толчком двух ног.
- Прыжки толчком одной ногой.
- Остановки (прыжком, двумя шагами).
- Повороты на месте.
- Техника владения мячом.
- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
- Ловля двумя руками “высокого” мяча.
- Ловля двумя руками “катящегося” мяча.
- Передачи мяча.
- Передача мяча двумя руками от груди.

- Передача мяча двумя руками сверху.
- Передача мяча двумя руками снизу.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
- Броски мяча.
- Броски мяча двумя руками от груди с места.
- Броски мяча одной рукой от плеча с места.
- Броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов. ведение мяча.
- Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
- Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
- Ведение мяча с изменением высоты отскока.
- Ведение мяча с переводом на другую руку.
- Ведение изменением направления движения.
- Ведение мяча с обводкой препятствия.
- Техника защиты.
- Техника передвижения.
- Стойка защитника с выставленной вперед ногой.
- Стойка защитника со ступнями на одной линии.
- Передвижения защитной стойкой вперед, назад, в стороны.
- Техника владения мячом.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

- Выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.
- Индивидуальные действия игрока с мячом.
- Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.

- Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
- Групповые действия.
- Взаимодействие двух игроков “передай выходи”.
- Взаимодействие трех игроков “треугольник”.
- Командные действия.
- Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
- Применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.
- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
- Противодействия выходу свободное место для получения мяча.
- Групповые, действия.
- Взаимодействия двух игроков “подстраховка”.
- Командные действия.
- Переключения о г действий в нападении к действиям в защите.
- Использование подвижных игр, подготовительных к баскетболу.

3. Организаторские умения.

- Умение выполнять обязанности помощника учителя в организации и проведении подвижных игр.
- Умение командовать и управлять строем на месте и в движении.
- Умение правильно объяснить и провести с классом несколько упражнений.

4. Ведущие физические качества.

- Быстрота (увеличение скорости простых движений, быстрота реакции).
- Ловкость (точность и координированность движений).
- Гибкость. Выносливость.

5. Участие в соревнованиях.

- По подвижным играм, подготовительным к баскетболу.
- По тестированию средствами баскетбола (СФП).
- По мини-баскетболу (упрощенный вариант)

6. Тестирование средствами баскетбола (СФП**).**

- Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2 х 15).
- Челночный бег с ведением мяча 3 х 10м.
- Передача мяча двумя руками от груди в стену.
- Штрафной бросок.

Таблица оценки тестов.

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения программы «Баскетбол» по дополнительному образованию учащиеся должны:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;

• осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
• определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
Демонстрировать:
• изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
• взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
• развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
• возрастную динамику физической подготовленности;
• оценку показателей физического развития.

Содержание учебного материала по волейболу (5-9классы)

Цели:
1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей .
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи

Задачи:
1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.
Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество занятий	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	**Основы знаний.**	2		.
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	**Технические и тактические приемы.**	32		
	Подачи.	3	1	5
	Передачи.	10	1	7
	Нападающий удар.	4	1	5
	Блокирование.	5	1	3
	Комбинированные упражнения.	4		2
	Учебно-тренировочные игры.	3	1	4
	Судейство игр.	1	1	1
	Итого:	**35**	**8**	27

Содержание программы.

I. Основы знаний – 2 занятия

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы – 33 занятия

1. Подачи –

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;

2. Передачи:

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар:

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;

- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;

Список литературы:

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов « Юный волейболист», М – «Физкультура и спорт» 1999 г.
А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт»2002 г.
Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2010 г.
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1999г.

Муниципальное автономное общеобрзовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Приложение
к Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

Детское объединение
«Баскетбол»
«Волейбол»
Срок реализации-1 год

Разработала:
учитель физкультуры
Темяковская О.Ю.

г. Камышлов

Баскетбол

Содержание учебного материала по баскетболу (5-9 классы).

Основы знаний.

Разметка игровой площадки.

- Правила участия в подвижных играх, подготовительных к баскетболу.
- Правила игры в мини-баскетбол.
- Основные термины в баскетболе.
- Жесты судей в баскетболе: ошибка в ведении, фол, спорный мяч, мяч не засчитан, минутный перерыв.

Двигательные умения и навыки.

1. Техническая подготовка.

- Техника нападения .
- Техника передвижений.
- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута
- вперед).
- Передвижения приставными ногами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед).
- Прыжки толчком двух ног.
- Прыжки толчком одной ногой.
- Остановки (прыжком, двумя шагами).
- Повороты на месте.
- Техника владения мячом.
- Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
- Ловля двумя руками “высокого” мяча.
- Ловля двумя руками “катящегося” мяча.
- Передачи мяча.
- Передача мяча двумя руками от груди.
- Передача мяча двумя руками сверху.
- Передача мяча двумя руками снизу.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
- Броски мяча.
- Броски мяча двумя руками от груди с места.
- Броски мяча одной рукой от плеча с места.
- Броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов. ведение мяча.
- Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
- Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
- Ведение мяча с изменением высоты отскока.
- Ведение мяча с переводом на другую руку.
- Ведение изменением направления движения.
- Ведение мяча с обводкой препятствия.
- Техника защиты.
- Техника передвижения.
- Стойка защитника с выставленной вперед ногой.
- Стойка защитника со ступнями на одной линии.
- Передвижения защитной стойкой вперед, назад, в стороны.
- Техника владения мячом.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

- Выход на свободное пространство с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.
- Индивидуальные действия игрока с мячом.
- Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.

- Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
- Групповые действия.
- Взаимодействие двух игроков “передай выходи”.
- Взаимодействие трех игроков “треугольник”.
- Командные действия.
- Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
- Применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.
- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
- Противодействия выходу свободное место для получения мяча.
- Групповые, действия.
- Взаимодействия двух игроков “подстраховка”.
- Командные действия.
- Переключения о г действий в нападении к действиям в защите.
- Использование подвижных игр, подготовительных к баскетболу.

3. Организаторские умения.

- Умение выполнять обязанности помощника учителя в организации и проведении подвижных игр.
- Умение командовать и управлять строем на месте и в движении.
- Умение правильно объяснить и провести с классом несколько упражнений.

4. Ведущие физические качества.

- Быстрота (увеличение скорости простых движений, быстрота реакции).
- Ловкость (точность и координированность движений).
- Гибкость. Выносливость.

5. Участие в соревнованиях.

- По подвижным играм, подготовительным к баскетболу.
- По тестированию средствами баскетбола (СФП).
- По мини-баскетболу (упрощенный вариант)

6. Тестирование средствами баскетбола (СФП**)**.

- Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2 х 15).
- Челночный бег с ведением мяча 3 х 10м.
- Передача мяча двумя руками от груди в стену.
- Штрафной бросок.

Календарно-тематическое планирование

БАСКЕТБОЛ

5-9 классы

№ п/п	дата	Раздел, тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока
1		Правила безопасного поведения и техники безопасности	Фронтальный опрос	инструкции

2		Тестирование средствами баскетбола (контрольный срез)	Фиксирование результатов	Секундомер, баскетбольные мячи.
3		Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	Корректировка движений.	баскетбольные мячи.
4		Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	Корректировка техники бега, дыхание	баскетбольные мячи.
5		Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно.	Корректировка выполнения команд	баскетбольные мячи.
6		Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	Корректировка выполнения команд	баскетбольные мячи.
7.		Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся	Фиксирование результатов	баскетбольные мячи, секундомер
8.		Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	Корректировка техники и тактики бега	баскетбольные мячи.
9		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	Корректировка движений	Спорт-площадка баскетбольные мячи,
10		Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. Ведение мяча правой и левой рукой	Корректировка техники и тактики бега	баскетбольные мячи,
11		Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках ведением и без него.	Выполнение правил игр	баскетбольные мячи,
12		Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
13		Тренировка на силу и выносливость.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
14		Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	Фронтальный опрос	баскетбольные мячи,
15		Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	Корректировка техники и тактики бега	Секундомер баскетбольные мячи
16		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Корректировка движений	Секундомер баскетбольные мячи,
17		Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления	Фронтальный опрос	баскетбольные мячи,
18		Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
		Ведение мяча с изменением	Корректировка	баскетбольные

19		направления и скорости. Упражнения на координацию.	движений	мячи,
20		Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
21		Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
22		Тренировка на силу и выносливость.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
23		Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
24		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
25		Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
26		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
27		Сдача контрольных тестов.	Результат	баскетбольные мячи,
28		Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки.	Контроль над правильностью исполнения	баскетбольные мячи,
29		Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
30		Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину одной рукой в движении	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
31		Развитие выносливости	Дозировка	баскетбольные мячи,
32		Отработка изученных приемов в учебной игре.	Корректировка движений	баскетбольные мячи,
33		Игра в баскетбол на дальнее кольцо(отработка выносливости).	Техника игры и действий	баскетбольные мячи,
34		Двусторонняя игра в баскетбол.	Техника команд	баскетбольные мячи,
35		Подведение итогов года. Задание на лето.		

Волейбол

Содержание программы.

I. Основы знаний – 2 занятия

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы – 33 занятия

1. **Подачи** –
   - техника выполнения прямой нижней подачи;
   - прямая верхняя подача;

2. Передачи:

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар:

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект

обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Календарно-тематическое планирование

ВОЛЕЙБОЛ

5-9 классы

№ урока	дата	Раздел, тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока
1		Ознакомление с содержанием занятий. ПТБ на занятиях по волейболу.	Фронтальный опрос	инструкции
2		Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Основные стойки и передвижения волейболиста.	Корректировка движений.	Волейбольные мячи
3		Техника выполнения прямой нижней подачи.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
4		Приём мяча снизу двумя руками.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
5		Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча.	Корректировка команд	Волейбольные мячи
6		Передача мяча сверху двумя руками.	Корректировка команд	Волейбольные мячи
7.		Отработка изученных приемов в парах.	Фиксирование результатов	Волейбольные мячи
8.		Передачи после перемещения.	Корректировка техники и тактики	Волейбольные мячи
9		Передача мяча сверху двумя руками на месте и перед собой.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
10		Отработка изученных способов передачи мяча.	Корректировка техники	Волейбольные мячи
11		Обучение нижней прямой подаче.	Корректировка техники	Волейбольные мячи
12		Верхняя передача двумя руками над собой через голову	Корректировка движений	Волейбольные мячи
13		Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
14		Контрольный тест	Фиксирование результатов	Волейбольные мячи
15		Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.	Корректировка техники и тактики бега	Волейбольные мячи
16		Подача – передача	Корректировка движений	Волейбольные мячи
17		Чередование способов перемещения игроков.	Фронтальный опрос	Волейбольные мячи
		Передача мяча сверху и снизу	Корректировка	Волейбольные

18		двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	движений	мячи
19		Верхняя прямая подача.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
20		Прием мяча с подачи	Корректировка движений	Волейбольные мячи
21		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»).	Корректировка движений	Волейбольные мячи
22		Остановка шагом и скачком	Корректировка движений	Волейбольные мячи
23		Передачи сверху и снизу над собой	Корректировка движений	Волейбольные мячи
24		Передача мяча в колоннах через сетку со сменой за мячом.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
25		Прием мяча с подачи.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
26		Нападающий удар в облегченных условиях.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
27		Отработка изученных приемов.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
28		Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.	Контроль над правильностью исполнения	Волейбольные мячи
29		Передачи мяча на точность	Корректировка движений	Волейбольные мячи
30		Передачи мяча в сочетании с усложненными способами	Корректировка движений	Волейбольные мячи
31		Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
32		Учебная игра в волейбол.	Правила игры	Волейбольные мячи
33		Учебная игра в волейбол	Правила игры	Волейбольные мячи
34		Учебная игра в волейбол.	Правила игры	Волейбольные мячи
35		Подведение итогов за год. Задание на лето.		