

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизовская средняя школа»
Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
педагогического совета
№ 8 от 05.04. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 145/н от 05.04. 2022г.
Директор Т.И. Гащиц



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры: волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 1 год (36 часов)
Вид программы: модифицированная
Уровень стартовый
Возраст обучающихся 13 - 17 лет
Составитель: Усеинов Таир Мансурович
Должность: учитель физической культуры

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- ✓ Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16) ;
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту
- ✓ «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Фе-

дерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- ✓ Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- ✓ Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
- ✓ Устав МБОУ «Сизовская средняя школа»;
- ✓ - Учебный план дополнительного образования МБОУ «Сизовская средняя школа» на 2022/2023 учебный год

Направленность – физкультурно - спортивная.

Новизна программы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Актуальность заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно

воздействует на все системы детского организма. На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13 до 17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов юных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность программы. Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат программы. Учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям спортом, не имеющие противопока-

заний по состоянию здоровья. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

Объем программы и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 часов).

- ✓ условия набора детей в объединение: принимаются все желающие;
- ✓ условия формирования групп: группа разновозрастная;
- ✓ общая нагрузка программы составляет 36 часов

Формы обучения.

Программа предполагает очную форму обучения.

Количество учащихся 30 человек

Нормы наполнения групп –25-30 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Образовательный процесс строится на основе дифференцированного обучения и учета индивидуальных способностей и возможностей каждого учащегося. Программа предусматривает широкое использование всех видов межпредметных связей. Повышение интереса у учащихся к занятиям спортом это основной мотив повседневной работы педагога. Этому способствует применение различных методов и приемов работы, умелое сочетание и чередование теоретических и практических занятий. Основным показателем работы спортивной секции по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Режим занятий расписание занятий составляется в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. В группы записываются все желающие по заявлению и согласию родителей и законных представителей.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для школьников волейбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в образовательную программу, но и эффективным средством физического воспитания.

Волейбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию характера обучающихся, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности

1.4. Содержание программы

№п/ п	Содержание	Кол-во часов			форма аттестации/ контроля
		всего	в том числе		
			теоре- ре- тиче- ских	практи- ческих	
1	Вводное занятие	2	2	-	входной контроль
2	Общая физическая подготов- ка	4	2	2	собеседова- ние
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	тест, наблюдение
4	Техническая подготовка.	12	2	10	наблюдение
5	Тактическая подготовка.	4	2	2	соревнования
6	Итоговое занятие	2	1	1	нормативы
	Итого	36	11	25	

Содержание изучаемого курса

Вводное занятие (2 часа)

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка (4 часа)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливо-

сти (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка (12 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка (4 часа)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

1.5. Планируемые результаты

Учащийся научится:

Знать: основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

Уметь: выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 36 часов в год.

График занятий: 1 раз в неделю, занятия по 45 мин.

Необходимым условием организации занятий является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: соревнования.

Календарный учебный график

Уровень базовый год обучения 2022/2023 г.г.

[illegible]

2.2.Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение – учитель физической культуры, имеющий высшее образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная
2. Гимнастические стенки
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные (масса 1 кг)
7. Резиновые амортизаторы
8. Мячи волейбольные
9. Рулетка
- 10 Свисток

Формы аттестации

Текущий контроль, выполнение нормативов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами, на муниципальном уровне).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола и проводятся спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, бы-

строты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с мячами, со скакалкой.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относиться умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания: освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу; физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

2.3.Формы учебной деятельности

Основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Спортивные игры:волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;

· журнал учёта работы, посещаемости.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 45 минут. Групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

2.4. Список литературы

Литература для преподавателя:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся и родителей:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Раздел 3. Приложения

3.1.Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	4	3	2	1	4	3	2	1
		7	5	3	1	6	4	3	1
		9	6	4	2	7	5	3	2
		12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3	2	1	0	3	2	1	0
		5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4	3	2	1	4	3	2	1
		6	5	3	2	5	4	3	2
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	4	3	2	1	3	2	1	0
		6	5	3	2	5	4	2	1
		6	5	3	2	5	4	3	2
		6	5	3	2	5	4	3	2
		7	5	3	2	6	5	3	2
	5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5	4	3	2	4	3	2	1
		6	5	3	2	5	4	3	2
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2	4	3	2	1	3	2	1	0
		4	3	2	1	4	3	2	1

	в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	5	4	2	1	4	3	2	1
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III.Нападающий удар	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы	3	2	1	0	2	1	-	-
		4	3	2	1	3	2	1	-

	площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	6	5	3	2	6	5	3	2	
		8	6	4	3	6	5	3	2	
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	6	5	4	3	5	4	3	2	
		7	6	4	3	6	5	3	2	
		8	7	5	4	7	6	4	3	
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5	4	3	2	4	3	2	1	
		7	6	5	4	6	5	4	3	
		8	6	5	4	6	5	4	3	
	IV.Блокирование	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	2	1	1	-	1	1	-	-
			2	1	1	-	2	1	-	-
			5	4	2	1	4	3	2	1
			6	5	4	2	5	4	3	1
8			6	4	3	7	5	3	1	
2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		2	1	1	-	1	1	-	-	
		2	1	1	-	2	1	-	-	
		5	4	2	1	5	3	2	1	
		6	5	4	2	5	4	3	1	
		8	6	4	3	7	5	3	1	
3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		4	3	2	1	3	2	2	1	
		5	4	3	2	4	3	3	1	
		6	5	4	2	5	4	3	1	

3.2. Методические материалы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

3.3 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Форма аттес- ции/ контроля	Приме- чание (коррек- тировка)
			по плану	по фак- ту		
сентябрь						
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	1			входной кон- троль	
2	Прием мяча снизу, пе- редача сверху. Учебно- тренировочная игра.	1			собеседование	
3	Прием и передача мяча сверху. Учебно- тренировочная игра.	1			наблюдение	
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно- тренировочная игра.	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
октябрь						
5	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно- тренировочная игра.	1			наблюдение	
6	Верхняя прямая пода- ча, боковая подача,	1			наблюдение	

	прием подачи. Учебно-тренировочная игра.					
7	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
8	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
ноябрь						
9	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
10	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
11	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
12	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	1				
Итого за месяц		4				
декабрь						
13	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	

14	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
15	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
16	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	1			промежуточный контроль	
Итого за месяц		4				
Итого за 1 полугодие		16				
январь						
17	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
18	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	1				
19	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
20	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
февраль						
21	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков	1			наблюдение	

	передней линии. Учебно-тренировочная игра.					
22	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
23	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
24	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
март						
25	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
26	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
27	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме поддачи. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
28	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				

апрель						
29-30	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	2			наблюдение	
30-31	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	2			наблюдение	
Итого за месяц		4				
май						
33	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	1			наблюдение	
34	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	1			соревнования	
35-36	Контрольные нормативы и участие в соревновании в группах Соревнование. Итоговое занятие	2			нормативы итоговый контроль	
Итого за месяц		4				
Итого за 2 полугодие		20				
Итого за год		36				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575976

Владелец Гащиц Татьяна Ильинична

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023