

Российская Федерация  
Свердловская область  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение –  
основная общеобразовательная школа № 14  
623950 Свердловская область  
г. Тавда, ул. Транспортная, д.2, тел.8 (34360) 5-35-62

---

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
«27» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивные игры»**

**Срок реализации программы: 2 года (102 часа в год)**

**Возрастная категория: 11- 15 лет**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Клюшников С.В.

г. Тавда

2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....    | 3  |
| 1.1 Пояснительная записка.....                                   | 3  |
| 1.2 Цель и задачи программы.....                                 | 5  |
| 1.3 Учебный план.....                                            | 6  |
| 1.4 Содержание программы .....                                   | 9  |
| 1.5. Планируемые результаты.....                                 | 10 |
| 2. Раздел 2. «Комплекс организационно-методических условий»..... | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график.....                             | 12 |
| 2.2. Условия реализации программы.....                           | 16 |
| 2.3. Формы аттестации .....                                      | 17 |
| 2.4. Оценочные материалы .....                                   | 17 |
| 2.5. Методические материалы .....                                | 19 |
| 2.6. Список литературы .....                                     | 21 |

## ***Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»***

### ***1.1. Пояснительная записка***

**Нормативная база.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее «Программа»), разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МАОУ ООШ №14 от 19.12.2019г.
- Положением о предоставлении дополнительного образования обучающимся, приказ № 155 от 01.09.2020г.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловлена положением, сформулированным в Концепции воспитания тем, что воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. К числу наиболее актуальных проблем нашего общества относится растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок, получая за компьютером навык работы с информацией, уменьшает количество физической активности. Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения.

Необходимо активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически. Это важнейшие задачи современного образования. Занятия спортом позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через соревновательную деятельность в волейболе и баскетболе. В процессе занятий физической культурой происходит познание, повышение уровня физической подготовки, общение, дружба, укрепление здоровья учащихся, и немало важно —

удовлетворение потребности учащихся в активных формах двигательной активности.

Правительство Российской Федерации считает одной из важнейших задач оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от зависимостей: наркомании, курения, алкоголизма. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются игровым навыкам, правилам поведения в команде, тактическим приемам, знакомятся с правилами игры в волейбол и баскетбол.

В основе программы предусмотрены теоретические и практические занятия.

**Новизна** программы заключается в организации разновозрастных групп, в которые входят дети из разных классов. Занятия проходят три раза в неделю во второй половине дня.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что занятия по ней, позволяет учащимся восполнить недостатки навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «волейбол» и «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками, в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостатки двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Практическая значимость:** заключается в развитии физических качеств обучающихся, получение знаний и навыков действий в экстремальных ситуациях, формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Уровень программы** «стартовый», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Адресат программы** – 11-15 лет. Заниматься в группе может каждый обучающийся, не имеющий противопоказаний, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям спортом.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 204 час (1 год обучения – 102 часа, 2 год обучения – 102 часа). Периодичность и продолжительность занятий -3 раза в неделю.

**Срок реализации программы**- 2 года.

**Формы обучения** – очная, групповая. (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4);

***Особенности организации образовательного процесса.***

Так как программа носит физкультурно - спортивный характер обучение происходит в процессе игровой деятельности, от простого к сложному. Другой особенностью организации образовательного процесса является разновозрастная группа.

***Состав группы:*** 11-15 лет.

***1.2. Цели и задачи программы.***

***Цель:***

- систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность, укрепление здоровья и способствование всестороннему физическому развитию, совершенствование игрового навыка.

***Задачи:***

***Воспитательные:***

- формировать культуру общения и поведения обучающихся в спортивном объединении,
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать уважение к родителям, повысить престиж семьи;

***Развивающие:***

- развивать мотивацию к физкультурно - спортивной деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности, ответственности.
- развивать основные физические качества: силу, выносливость, ловкость;
- развивать навыки сотрудничества.

***Обучающие:***

- обучить навыкам физкультурно - спортивной деятельности и их применению в практической жизни.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

| №<br>п/<br>п | Название раздела, темы                                                            | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации<br>/контроля    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
|              |                                                                                   | Всего            | Теория   | Практика  |                                     |
| 1            | <b>Введение<br/>Инструктаж по ТБ</b>                                              | <b>1</b>         | <b>1</b> | <b>-</b>  | Собеседование                       |
| 2            | <b>Общефизическая подготовка</b>                                                  | <b>30</b>        | <b>3</b> | <b>27</b> |                                     |
| 2.1          | Общеразвивающие упражнения                                                        | 10               | 1        | 9         | Практическая работа                 |
| 2.2          | Упражнения на снарядах                                                            | 8                | 1        | 7         | Практическая работа<br>Наблюдение   |
| 2.3          | Спортивные и подвижные игры                                                       | 12               | 1        | 11        | Практическая работа<br>Наблюдение   |
| 3            | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                          | <b>35</b>        | <b>5</b> | <b>30</b> | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.1          | Упражнения направленные на развитие силы                                          | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.2          | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц                      | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.3          | Упражнения направленные на развитие прыгучести                                    | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.4          | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                          | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.5          | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 4            | <b>Техническая подготовка</b>                                                     | <b>33</b>        | <b>5</b> | <b>27</b> | Практическая работа                 |
| 4.1          | Приемы и передачи мяча                                                            | 13               | 1        | 12        | Практическая работа<br>Наблюдение   |
| 4.2          | Подачи мяча, ведение мяча                                                         | 10               | 1        | 9         | Практическая работа<br>Наблюдение   |
| 4.3          | Стойки волейболиста, баскетболиста                                                | 3                | 1        | 2         | Практическая работа                 |

|     |                                   |          |          |          |                                   |
|-----|-----------------------------------|----------|----------|----------|-----------------------------------|
| 4.4 | Нападающие удары, броски в кольцо | 5        | 1        | 4        | Практическая работа               |
| 4.5 | Блоки, заслоны                    | 2        | 1        | 1        | Практическая работа               |
| 5   | <b>Тактическая подготовка</b>     | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | Практическая работа               |
| 5.1 | Тактика подачи                    | 3        | 1        | 2        | Практическая работа<br>Наблюдение |
| 5.2 | Тактика приемов и передач         | 2        | 1        | 1        | Практическая работа<br>Наблюдение |
| 6   | <b>Правила игры</b>               | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Практическая работа               |
|     | Итого за период обучения:         | 102      | 14       | 88       |                                   |

## 2 год обучения

| №<br>п/<br>п | Название раздела, темы                                                   | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации<br>/контроля    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
|              |                                                                          | Всего            | Теория   | Практика  |                                     |
| 1            | <b>Введение<br/>Инструктаж по ТБ</b>                                     | <b>1</b>         | <b>1</b> | -         | Собеседование                       |
| 2            | <b>Общефизическая подготовка</b>                                         | <b>20</b>        | <b>3</b> | <b>17</b> |                                     |
| 2.1          | Общеразвивающие упражнения                                               | 8                | 1        | 7         | Практическая работа                 |
| 2.2          | Упражнения на снарядах                                                   | 4                | 1        | 3         | Практическая работа                 |
| 2.3          | Спортивные и подвижные игры                                              | 8                | 1        | 7         | Практическая работа                 |
| 3            | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                 | <b>35</b>        | <b>5</b> | <b>30</b> | Практическая работа                 |
| 3.1          | Упражнения направленные на развитие силы                                 | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.2          | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц             | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.3          | Упражнения направленные на развитие прыгучести                           | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.4          | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                 | 7                | 1        | 6         | Практическая работа<br>Тестирование |
| 3.5          | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, | 7                | 1        | 6         | Практическая работа                 |

|     |                                    |           |          |           |                                |
|-----|------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
|     | игровой)                           |           |          |           | Тестирование                   |
| 4   | <b>Техническая подготовка</b>      | <b>40</b> | <b>5</b> | <b>35</b> | Практическая работа/Наблюдение |
| 4.1 | Приемы и передачи мяча             | 15        | 1        | 14        | Наблюдение                     |
| 4.2 | Подачи мяча, ведение мяча          | 10        | 1        | 9         | Наблюдение                     |
| 4.3 | Стойки волейболиста, баскетболиста | 3         | 1        | 2         | Наблюдение                     |
| 4.4 | Нападающие удары, броски в кольцо  | 7         | 1        | 6         | Наблюдение                     |
| 4.5 | Блоки, заслоны                     | 5         | 1        | 4         | Наблюдение                     |
| 5   | <b>Тактическая подготовка</b>      | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b>  | Практическая работа            |
| 5.1 | Тактика подач                      | 2         | 1        | 1         | Практическая работа            |
| 5.2 | Тактика приемов и передач          | 2         | 1        | 1         | Практическая работа            |
| 6   | <b>Правила игры</b>                | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  | Практическая работа            |
|     | Итого за период обучения:          | 102       | 14       | 88        |                                |

## 1.4 Содержание программы

### *1 год обучения.*

**Введение:** История возникновения и развития спортивных игр (волейбол, баскетбол). Современное состояние спортивных игр. Правила безопасности при занятиях.

#### ***Раздел 1. Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов, баскетболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, волейбол, баскетбол.

#### ***Раздел 2. Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов, баскетболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Раздел 3. Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе, баскетболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Стойки. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча. Броски мяча в кольцо. Заслоны.

#### ***Раздел 4. Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол, баскетбол. Значение тактической подготовки в волейболе, баскетболе.

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

#### ***Раздел 5. Правила игры.***

**Теория:** Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

**Практика:** Тактика ведения мяча. Тактика передач.

### *2 год обучения.*

**Введение:** Терминология в волейболе, в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игр.

#### ***Раздел 1. Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения с отягощением, подвижные игры.

#### ***Раздел 2. Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов, баскетболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом, баскетболом.

### ***Раздел 3. Техническая подготовка.***

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов, баскетболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки). Стойки, передвижение, перехват. Бросок (одной рукой от плеча, двумя руками: снизу, сверху, от груди). Ведение мяча (низкое, высокое).

### ***Раздел 4. Тактическая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных, баскетбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач, передач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

### ***Раздел 5. Правила игры***

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

**Практика:** Тактика приема и передачи мяча. Тактика подач.

## **1.5. Планируемые результаты.**

В ходе освоения программы у обучающихся планируются следующие образовательные результаты:

### ***Личностные результаты:***

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в развивающемся мире;
- 4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 5) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### ***Метапредметные результаты:***

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать учебные действия;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) использование различных способов поиска, сбора информации;

- 6) готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 7) адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

***Предметные результаты:***

***знать:***

- 1) историю развития волейбола и баскетбола и воздействие этих видов спорта на организм человека;
- 2) значение здорового образа жизни;
- 3) требования техники безопасности при занятиях данными видами спорта;
- 4) правила игр;
- 5) терминологию игр и жесты судьи;
- 6) технику изученных приемов и тактику индивидуальных и коллективных действий.
- 7) методику регулирования психического состояния.

***уметь:***

- 8) технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе и баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 9) применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- 10) соблюдать правила игр;
- 11) регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- 12) достигать оптимального боевого состояния;
- 13) организовывать и судить соревнования;
- 14) осуществлять соревновательную деятельность.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-методических условий»

### 2.1. Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

| № п/п | Учебное время                       | Количество учебных недель | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                              | Место проведения | Форма контроля      |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------|---------------------|
| 1.    | 02.09.2019-01.11.2019<br>1 четверть | 9                         | 14.00-15.30              | Практика      | 2            | Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной бросок.         | Спортивный зал   | Практическая работа |
| 2.    |                                     |                           | 14.00-15.30              | Практика      | 6            | Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.     | Спортивный зал   | Наблюдение          |
| 3.    |                                     |                           | 14.00-15.30              | Практика      | 2            | Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.     | Спортивный зал   | Тестирование        |
| 4     |                                     |                           | 14.00-15.30              | Практика      | 2            | Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.     | Спортивный зал   | Практическая работа |
| 5     |                                     |                           | 14.00-15.30              | Практика      | 6            | Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек | Спортивный зал   | Наблюдение          |
| 6     |                                     |                           | 14.00-15.30              | Практика      | 2            | Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек | Спортивный зал   | Тестирование        |
| 7     |                                     |                           |                          | Практика      | 2            | Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек | Спортивный зал   | Практическая работа |
| 8     |                                     |                           | 14.00-15.30              | Практика      | 6            | Ведение с препятствиям Нападение быстрым прорывом.        | Спортивный зал   | Наблюдение          |
| 9     |                                     | 7                         | 14.00-15.30              | Практика      | 2            | Ведение с препятствиям. Нападение быстрым прорывом.       | Спортивный зал   | Тестирование        |

|    |                                     |    |             |          |   |                                                      |                |                     |
|----|-------------------------------------|----|-------------|----------|---|------------------------------------------------------|----------------|---------------------|
| 10 | 11.11.2019-29.12.2019<br>2 четверть |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Ведение с препятствие м. Нападение быстрым прорывом. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 11 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Бросок в прыжке. Зонная защита.                      | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 12 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 6 | Бросок в прыжке. Зонная защита.                      | Спортивный зал | Тестирование        |
| 13 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 6 | Бросок в прыжке. Зонная защита.                      | Спортивный зал | Практическая работа |
| 14 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Вырывание, выбивание, перехват мяча                  | Спортивный зал | Наблюдение          |
|    | 13.01.2020-22.03.2020<br>3 четверть | 10 | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Вырывание, выбивание, перехват мяча                  | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 15 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Накрывание мяча при броске.                          | Спортивный зал | Тестирование        |
| 16 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Накрывание мяча при броске.                          | Спортивный зал | Практическая работа |
| 17 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 6 | Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.    | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 18 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.    | Спортивный зал | Тестирование        |
| 19 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.    | Спортивный зал | Практическая работа |
| 20 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 6 | Защита. Командные действия.                          | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 21 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Защита. Командные действия.                          | Спортивный зал | Тестирование        |
| 22 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Защита. Командные действия.                          | Спортивный зал | Практическая работа |
| 23 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Взаимодействие игроков с заслонами                   | Спортивный зал | Наблюдение          |

|    |                                     |   |             |          |   |                                                                              |                |                     |
|----|-------------------------------------|---|-------------|----------|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|
| 24 | 30.03.2020-25.05.2020<br>4 четверть | 8 | 14.00-15.30 | Практика | 8 | Взаимодействие игроков с заслонами                                           | Спортивный зал | Тестирование        |
| 25 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Взаимодействие игроков с заслонами                                           | Спортивный зал | Практическая работа |
| 26 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Взаимодействие игроков с заслонами                                           | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 27 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.                                   | Спортивный зал | Тестирование        |
| 28 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.                                   | Спортивный зал | Практическая работа |
| 29 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.                                   | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 30 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей. | Спортивный зал | Тестирование        |
| 31 | 01.09.2020-25.10.2020<br>1 четверть | 8 | 14.00-15.30 | Практика | 1 | Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 32 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Личная защита                                                                | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 33 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 3 | Смешанная защита.                                                            | Спортивный зал | Тестирование        |
| 34 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Передача мяча сверху                                                         | Спортивный зал | Практическая работа |
| 35 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Передача мяча сверху                                                         | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 36 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Передача мяча сверху                                                         | Спортивный зал | Тестирование        |
| 37 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 1 | Передача мяча снизу                                                          | Спортивный зал | Практическая работа |

|    |                                     |    |             |          |   |                                       |                |                     |
|----|-------------------------------------|----|-------------|----------|---|---------------------------------------|----------------|---------------------|
| 38 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Передача мяча снизу                   | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 39 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Передача мяча снизу                   | Спортивный зал | Тестирование        |
| 40 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Нижняя прямая подача                  | Спортивный зал | Практическая работа |
| 41 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Нижняя прямая подача                  | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 42 | 02.11.2020-27.12.2020<br>2 четверть | 8  | 14.00-15.30 | Практика | 3 | Верхняя прямая подача                 | Спортивный зал | Тестирование        |
| 43 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Верхняя прямая подача                 | Спортивный зал | Практическая работа |
| 44 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Верхняя прямая подача                 | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 45 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Верхняя прямая подача                 | Спортивный зал | Тестирование        |
| 46 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 6 | Прием мяча снизу                      | Спортивный зал | Практическая работа |
| 47 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Прием мяча снизу                      | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 48 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Прием мяча снизу                      | Спортивный зал | Тестирование        |
| 49 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 5 | Отбивание мяча, отскочившего от сетки | Спортивный зал | Практическая работа |
| 50 | 11.01.2021-21.03.2021<br>3 четверть | 10 | 14.00-15.30 | Практика | 1 | Отбивание мяча, отскочившего от сетки | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 51 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 8 | Прямой нападающий удар                | Спортивный зал | Тестирование        |
| 52 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 8 | Прямой нападающий удар                | Спортивный зал | Практическая работа |
| 53 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Прямой нападающий удар                | Спортивный зал | Наблюдение          |
| 54 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Прямой нападающий удар                | Спортивный зал | Тестирование        |
| 55 |                                     |    | 14.00-15.30 | Практика | 6 | Блокирование                          | Спортивный зал | Практическая работа |

|    |                                     |   |             |          |   |                                                     |                    |                        |
|----|-------------------------------------|---|-------------|----------|---|-----------------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 56 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 3 | Блокировани<br>е                                    | Спортив<br>ный зал | Наблюдение             |
| 57 | 29.03.2021-25.05.2021<br>4 четверть | 8 | 14.00-15.30 | Практика | 1 | Блокировани<br>е                                    | Спортив<br>ный зал | Тестирование           |
| 58 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Индивидуал<br>ьные<br>действия в<br>нападении       | Спортив<br>ный зал | Практическая<br>работа |
| 59 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Индивидуал<br>ьные<br>действия в<br>нападении       | Спортив<br>ный зал | Наблюдение             |
| 60 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Групповые и<br>командные<br>действия в<br>нападении | Спортив<br>ный зал | Тестирование           |
| 61 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Групповые и<br>командные<br>действия в<br>нападении | Спортив<br>ный зал | Практическая<br>работа |
| 62 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Индивидуал<br>ьная тактика<br>защиты.               | Спортив<br>ный зал | Наблюдение             |
| 63 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 4 | Групповые и<br>командные<br>действия в<br>защите.   | Спортив<br>ный зал | Тестирование           |
| 64 |                                     |   | 14.00-15.30 | Практика | 2 | Групповые и<br>командные<br>действия в<br>защите.   | Спортив<br>ный зал | Практическая<br>работа |

## 2.2. Условия реализации программы

Организация образовательного процесса происходит в спортивном зале ОУ по адресу: город Тавда, ул. Транспортная, д. 2.

### **Материально-техническое обеспечение.**

МАОУ ООШ № 14 располагается в типовом одноэтажном здании, имеет отопление от котельной, освещение лампами накаливания и дневного света, холодное водоснабжение, канализацию.

В школе имеется спортивный зал площадью 126 кв.м., спортивная площадка.

### **Учебное оборудование:**

| № п/п | Оборудование и оснащение    | Количество |
|-------|-----------------------------|------------|
| 1     | Рабочее место педагога      | 1 шт       |
| 2     | Рулетка                     | 1 шт       |
| 3     | Мат гимнастический          | 6 шт       |
| 4     | Мяч баскетбольный           | 18 шт      |
| 5     | Мяч волейбольный            | 7 шт       |
| 6     | Набивной мяч (разного веса) | 5 шт       |
| 7     | Скакалка                    | 5 шт       |

|    |                             |      |
|----|-----------------------------|------|
| 8  | Стойка для прыжков в высоту | 2 шт |
| 9  | Планка для прыжков в высоту | 1 шт |
| 10 | Скамья                      | 4 шт |
| 11 | Сетка баскетбольная         | 2 шт |
| 12 | Сетка волейбольная          | 1 шт |
| 13 | Конус для разметки          | 5 шт |
| 14 | Высокая перекладина         | 2 шт |

### ***Кадровое обеспечение:***

Клюшникова Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории; имеющий высшее образование РГППУ, спортивный менеджмент.

### ***2.3. Формы аттестации***

Реализация программы не предполагает проведения аттестации. Предусмотрены следующие формы контроля: наблюдение, тестирование, практическая работа.

### ***2.4. Оценочные материалы***

С целью изучения фиксирования образовательных результатов обучающихся разработан следующий оценочный инструментарий:

### **Тестовый контроль 1 год обучения Общефизическая и специальная физическая подготовка**

| <b>№ п/</b> | <b>Тест</b>                                                                                                         | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 1           | Бег 30 м, с                                                                                                         | 6,1 - 5,5       | 6,3 - 5,7      |
| 2           | Челночный бег 3x10 м, с                                                                                             | 9,3 - 8,8       | 9,7 - 9,3      |
| 3           | Прыжки в длину с места, см                                                                                          | 160 - 180       | 150 - 175      |
| 4           | 6-минутный бег, м                                                                                                   | 1000-1100       | 850-1000       |
| 5           | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                                 | 6 - 8           | 8 - 10         |
| 6           | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки). | 4 - 5           | 10 - 15        |
| 7           | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                                                                                 | 100-110         | 110-120        |
| 8           | Прыжки в высоту с разбега, см                                                                                       | 90-100          | 80-90          |

|   |                             |       |       |
|---|-----------------------------|-------|-------|
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |
|---|-----------------------------|-------|-------|

***2 год обучения***

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тест</b>                                                                                                       | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 1                | Бег 30 м, с                                                                                                       | 5,8 - 5,4       | 6,2 - 5,5      |
| 2                | Челночный бег 3x10 м, с                                                                                           | 9,0 - 8,6       | 9,6 - 9,1      |
| 3                | Прыжки в длину с места, см                                                                                        | 165 - 180       | 155 - 175      |
| 4                | 6-минутный бег, м                                                                                                 | 1100-1200       | 900 -1050      |
| 5                | Наклон вперёд из положения сидя, см                                                                               | 6 - 8           | 9 - 11         |
| 6                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 6           | 11 - 15        |
| 7                | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                                                                               | 110-120         | 120-130        |
| 8                | Прыжки в высоту с разбега, см                                                                                     | 95-105          | 85-95          |
| 9                | Прыжки в высоту с места, см                                                                                       | 45-50           | 40-45          |

## 2.5. Методические материалы

| Раздел                              | Форма занятия                                                                                                                                                                 | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса                                                                                                                                 | Форма подведения итогов                                                                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общезначимая физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие                                                                                                                                              | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.                                                                | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов                                   |
| Специальная физическая подготовка.  | Объяснение, практическое занятие                                                                                                                                              | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.                                                              | Контрольные тесты и упражнения.<br>Мониторинг.                                                             |
| Техническая подготовка.             | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.                                                          | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.                    |
| Тактическая подготовка.             | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в                                                                                                        | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.                                                     | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.                                   |
| Теоретическая подготовка.           | Лекция, беседа, посещение соревнований.                                                                                                                                       | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.                                                                                                              | Опрос уч-ся, тестирование.                                                                                 |
| Психологическая подготовка          | Объяснение, практическое занятие                                                                                                                                              | Метод психорегуляции.                                                                                                                                                           | Наблюдение за учащимися.<br><br>Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков.          | Соревнования (школьные, муниципальные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа.<br><br>Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.                                                                       | Обсуждение результатов соревнований.<br><br>Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.           |

### ***Перечень методов и методических технологий***

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, **методы воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

**Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальная,

индивидуально-групповая и групповая;

**Формы организации учебного занятия**

– игра, соревнование.

**Педагогические технологии**

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

**Алгоритм учебного занятия** - беседа, практическая деятельность с демонстрацией практических приемов деятельности.

**Дидактические материалы**

- раздаточные материалы, задания, упражнения.

**Психологическое обеспечение** программы включает в себя следующие компоненты:

Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

Проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;

Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (образовательный процесс, физкультурно-спортивные мероприятия).

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе - слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, схемы, плакаты, макеты, спортивное оборудование.

## 2.6. Список литературы

### *Для обучающихся*

1. «Волейбол. Шаги к успеху», перевод с английского Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Издательство «Астрель», 2004 г.
2. Развитие физических качеств и двигательных навыков в спортивных играх. Библиотечка «Спорт в школе», № 2 за 2006 г.
3. Волейбол, баскетбол в школе. Обучение тактике игры. Библиотечка «Спорт в школе», № 1 за 2007 г.
4. Гарбалаускас Ч.Л. Играем в ручной мяч: Кн. для учащихся средн. ст. классов. - М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
5. Практика волейбола «Нападающий удар» (7 кл.) с 17-18. Журнал «Спорт в школе» № 15 за 2005 год.
6. «Спортивные игры: правила, тактика, техника». Издательство «Феникс», 2004 г.

### *Для педагога*

7. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя /В.П. Богословский, М.Н. Давыденко, В.И. Дробышев и др.; Под ред. М.Д. Рипы. - М.: Просвещение, 1985. - 96 с., ил. - (Б-ка учителя физ. культуры).
8. Физическая культура: Учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2002. - 156 с.: ил.
9. Физическая культура: Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.; Под ред. Л.Е. Любомирского и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2001. - 112 с.
10. Примерная программа для учащихся 5-9 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, Москва, «Просвещение» 2000 г.
11. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
12. Официальные правила игры в баскетбол.
13. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
14. Урок физкультуры в современной школе - Москва: Физкультура и спорт 2002г
15. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва: Просвещение, 1988г
16. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г