

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»
с. Перегребное

Рассмотрено:
на методическом объединении
протокол № 4
от 27.05.2020г.

Согласовано:
на педагогическом
совете
протокол № 4
от 29.05.2020г.

Утверждено:
Директор МБУ ДО ДДТ
с. Перегребное
Приказ № 92-од
От 29.05.2020 г.



И.И. Ходаковская



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Селезнев Сергей Геннадиевич
(ФИО педагога)
педагог дополнительного образования

с. Перегребное
Октябрьский район
ХМАО-Югра
2020 год

Оглавление

Паспорт программы.....	3
<i>Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</i>	
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</i>	
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации/контроля.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методическое обеспечение.....	12
2.6. Воспитательная деятельность.....	13
2.7. Система работы с родителями.....	13
Список литературы.....	15
Приложения:	
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	19

Паспорт программы

Полное наименование программы	«Спортивные игры»
Разработчик программы	Селезнев Сергей Геннадиевич
Квалификация педагогического персонала	Уровень образования - высшее педагогическое Профессиональная категория педагога - первая Уровень соответствия квалификации - образование педагога соответствует профилю программы
Направленность программы	Физкультурно – спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	МБУ ДО ДДТ с. Перегребное
Адрес учреждения	628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50
Возраст учащихся	10-17 лет
Наполняемость групп	1 модуль – от 12 до 16
Форма обучения	Очная, с применением дистанционных форм и электронного обучения.
Цель программы	содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом и баскетболом
Задачи программы	<p><i>1. Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола и баскетбола, с современным развитием волейбола и баскетбола; • обучать правилам соревнований, их организации и проведения; • обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол и баскетбол. <p><i>2. Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины; • воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость. <p><i>3. Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка; • укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.
Срок реализации программы	1 год

Ожидаемые результаты	<p><i>В результате реализации программы 1 Модуля «Спортивный» учащийся должен</i></p> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• основы истории развития волейбола и баскетбола в России;• влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.• правила игры волейбола и баскетбола;• требования к месту занятий, инвентарю и одежде. <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• технически правильно выполнять двигательные действия;• владеть основами техники и тактики;• правильно применять технические и тактические приемы в игре;• играть в волейбол и баскетбол в соответствии с правилами;• осуществлять судейство игры.
----------------------	---

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой. Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» с. Перегребное (далее – МБУ ДО ДДТ с. Перегребное) и имеет физкультурно – спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации», Уставом МБУ ДО ДДТ с. Перегребное и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ДДТ с. Перегребное (Приказ № 58-од от 07.04.2017г.).

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм.

Актуальность программы заключается в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни. Ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям

физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Волейбол и баскетбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этих игр оказывает благотворное влияние на физическое и психическое здоровье подростков.

Целесообразность программы заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных и всероссийских соревнованиях и использование этих игр во внеурочное время.

Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на создание у учащихся представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Адресат программы: данная программа рассчитана для детей 10-17 лет без ОВЗ.

1 Модуль «Спортивный» (учащиеся 10-17 лет)

Объем программы:

Количество часов: 1 Модуль «Спортивный» - 132.

Количество часов на 1 год – 132.

Формы организации учебной деятельности и виды занятий

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- групповая.

Виды учебных занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебная игра;
- соревнования.

Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 1 Модуля «Спортивный».

Количество месяцев необходимых для освоения программы: 8.

Режим занятий

1 Модуль «Спортивный»: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом и баскетболом.

Задачи:

1. *Обучающие:*

- познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола и баскетбола, с современным развитием волейбола и баскетбола;
- обучать правилам соревнований, их организации и проведения;
- обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол и баскетбол.

2. Воспитательные:

- воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.

3. Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье, закалять организм учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 Модуль «Спортивный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	-
2	Теоретический раздел	6	4	2	Собеседование
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8	Наблюдение Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	106	0	106	Наблюдение Тестирование
5	Контрольные игры и соревнования	10	0	10	Наблюдение
	Итого	132	6	126	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. История волейбола, обзор современного развития волейбола.

2. Теоретический раздел (6 часов)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Понятие об обучении и тренировки.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести.

4. Основы техники и тактики игры (106 часов)

Техника нападения:

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

Совершенствование техники передвижений. Перемещение лицом, боком, спиной вперед.

Подвижная игра «Снайпер»

Ведение мяча с изменением направления движения. Техника и особенности ведения

Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке

Ведение мяча с обводкой препятствий. Техника и особенности ведения

Ведение мяча с ускорением. Точное и максимально быстрое ведение мяча

Ведение мяча с сопротивлением и без. Техничное ведение мяча, уход от защиты

Передача мяча. Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи. Обучение приемам владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.

Штрафной и трёхочковый бросок. Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.

Технике защиты:

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча, блокирование

Тактике нападения: Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Техника защиты удержание игрока с мячом. Техника свободной защиты.

Тактика игры защитника. Тактика свободной, позиционной защиты.

6. Контрольные игры и соревнования (10 часов)

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы 1 Модуля «Спортивный» учащийся должен знать:

- основы истории развития волейбола и баскетбола в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
- правила игры волейбола и баскетбола;
- требования к месту занятий, инвентарю и одежде.

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- владеть основами техники и тактики;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- играть в волейбол и баскетбол в соответствии с правилами;
- осуществлять судейство игры.

По результатам обучения по 1 Модулю «Спортивный» у учащегося будут сформированы

личностные результаты:

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

метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

предметные результаты:

- приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
	Средний школьный возраст (от 12 до 15 лет) Старший школьный возраст (от 15 до 18 лет)
Учебный период	
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе	01.10.2020 г. – 30.05.2021г. I год обучения – 33 учебные недели
I полугодие	01.10.2020г. – 31.12.2020г. I год обучения – 13 учебных недель
II полугодие	09.01.2021 г. – 30.05.2021 г. I год обучения – 20 учебных недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	8 учебных часов
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	8 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	23.12.2020г. – 31.12.2020г. 25.05.2021г. – 30.05.2021г.
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	-
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01.06.2021г. – 31.08.2021г.
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	-
В 1-ю половину дня	-
Во 2-ю половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября 2019 г. – День народного единства 1, 2,3,4,5,6 и 8 января 2020 г. – Новогодние каникулы

	<p>4 ноября 2020 г. – День народного единства 1, 2,3,4,5,6 и 8 января 2021 г. – Новогодние каникулы 7 января 2021 г. – Рождество Христово 23 февраля 2021г. – День защитника Отечества 8 марта 2021г. – Международный женский день 1 мая 2021г. – Праздник Весны и труда 9 мая 2021г. – День Победы</p>
--	---

Календарный учебный график согласно Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242) – *Приложение 2.*

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- мячи: баскетбольные и волейбольные;
- палки гимнастические;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- кегли;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные тренировочные;
- волейбольная сетка универсальная;

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле.

Мультимедийное оборудование:

- компьютер.

Информационное обеспечение

1. Рабочая программа «Спортивные игры»
2. Разработки игр.

2.3.Формы аттестации/контроля

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.4.Оценочные материалы

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ с. Перегребное, для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)

программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Спортивные игры» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

2.5.Методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. *Метод словесного описания упражнений.* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов выполнения задания).

2. *Метод показа упражнений.* Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. *Метод целостного разучивания упражнений.* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми упражнениями.

4. *Метод расчлененного разучивания.* Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. *Метод изменения условий обучения.* Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. *Игровой метод.* Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Приветствие. Сообщения задач занятия. Разминка, подготовка организма к предстоящей деятельности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. Это составляет, примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; обучение, совершенствование и закрепление технических и тактических умений и навыков, воспитание психологических

качеств. Подводящие упражнения, отработка элементов, игра, на данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; релаксация, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Дидактические материалы

В реализации программы используются: карточки-задания, презентации, тестово-теоретический материал т.п.

2.6. Воспитательная деятельность

План воспитательной работы и спортивных мероприятий на 2019-2020 учебный год:

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Легкоатлетический кросс	Сентябрь
2.	Соревнования по волейболу среди учащихся 8-11 классов	Октябрь
3.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 5-7 классов	Октябрь
4.	Участие в мероприятиях посвящённых «Дню народного единства»	Ноябрь
5.	Соревнования на личное первенство по настольному теннису.	Ноябрь
6.	«Веселые старты» - учащиеся 1-4 классов	Ноябрь
7.	Участие в мероприятиях посвящённых «Дню Конституции»	Декабрь
8.	Соревнования по шахматам на личное первенство – 1-4, 5-8, 9-11 классов	Декабрь
9.	Соревнования по баскетболу среди учащихся 5-11 классов	Январь
10.	«Малые зимние Олимпийские игры» - 1-4 классы	Январь
11.	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки – 7-11 классы, работники школы	Февраль
12.	Соревнования по армрестлингу	Февраль
13.	Участие в подготовке и проведении торжественного концерта посвященного «Международному женскому дню»	Март
14.	Подготовка и проведение районной спартакиады по национальным видам спорта «Северное многоборье»	Март
15.	«7 апреля – Всемирный день здоровья»	Апрель
16.	Подготовка и проведение товарищеских встреч по волейболу и баскетболу посвященных «Дню Победы» с участием школ пгт.Игрим	Май
17.	День здоровья	Май

2.7 Система работы с родителями

№ п/п	Форма работы	Содержание работы	Сроки
2.	Анкетирование	Заполнение родителями анкет «Удовлетворенность качеством оказания образовательных услуг МБУ ДО ДДТ с.Перегабное»	По приказу УО и МП
3.	Выступление на общешкольном родительском	Доклад на тему «Влияние тренировочных занятий на организм школьника подростка»	Декабрь

	собрании		
4.	Индивидуальные консультации с родителями	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам	В течение учебного года
5.	Организация и проведение с родителями спортивных мероприятий и праздников	«Папа, мама, я – спортивная семья» «Весёлые старты» - эстафеты «А ну-ка парни!»	Ноябрь Декабрь Февраль

Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
8. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
9. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
10. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
11. Программа по баскетболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение»-1989.
12. «Программирование и организация тренировочного процесса» Москва «ФиС»-1988
13. «Общая теория спорта»- Москва 1997, Матвеев А.П.
14. «Основные принципы методики судейства баскетбола»(методические рекомендации). Ассоциация баскетбола России. Москва, 2001.
15. Учебное издание «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных учреждений. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. и другие. Москва «Просвещение»-1997
16. Вариативная программа по физическому воспитанию 5-11 классов общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа. В.М.Владимиров, А.В.Младенцев, Ханты-Мансийск «Полиграфист» 2007г.
17. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев и другие. ОАО «Издательство Физкультура и спорт, 2000г.»

Интернет-ресурсы:

18. <http://www.volley.ru/pages/25/>
19. <http://www.volley.ru/pages/497/>
20. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
21. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
22. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
23. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
24. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
25. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
26. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
27. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>

Оценочный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

Раздел 2. Теоретический раздел

Форма аттестации/контроля: собеседование

Собеседование проводится по следующим вопросам:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
3. Основы методики обучения.
4. Правила соревнований их организация и проведение.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения упражнений на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования ОФП

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.Скоростные	Бег 30 м	10-13	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		14-15	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		16-17	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
2.Координационные	Челночный Бег 3x10 м	10-13	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
		14-15	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		16-17	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
3.Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	10-13	140	160-180	195	130	150-175	185
		14-15	145	165-185	200	135	155-175	190
		16-17	150	170-190	205	140	160-180	200
4.Выносливость	6-минутный бег	10-13	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		14-15	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		16-17	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
5.Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	10-13	2	6-8	10	4	8-10	15
		14-15	2	6-8	10	5	9-11	16
		16-17	3	7-9	11	6	10-12	18
6.Силовые	Подтягивание переклади	10-13	1	4-5	6	4	10-14	19

	не, кол-во							
		14-15	1	4-6	7	4	11-15	19
		16-17	1	5-7	8	5	12-16	

Раздел 4. Основы техники и тактики игры

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения техники подач, приемов, передач мяча, нападающего удара, штрафного и трёхочкового бросков.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования по технической подготовленности по волейболу.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя (нижняя) прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Нормативные оценки по физической подготовленности мальчиков по баскетболу

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	М Бег 20 м. (сек)	Челночный бег (3*10) (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
					сидя	стоя
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	160	30	4.2	10	5	10
2	174	32	4.0	9,5	6	11

Нормативные оценки по физической подготовленности девочек по баскетболу

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м. (сек)	Челночный бег (3*10) (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
1	155	28	4,5	10,5	3,5	7
2	160	32	4,3	10,0	4	8

Нормативные требования по технической подготовке мальчиков по баскетболу

Группы	Передвижения в	Скоростное ведение	Передача мяча	Дистанционные	Штрафные
--------	----------------	--------------------	---------------	---------------	----------

	защитной стойке (с)	(с, попадания)	(с, попадания)	броски (%)	броски (%)
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	10,1	15,0	14,2	28	48
2	10,0	14,9	14,0	30	50

Нормативные требования по технической подготовке девочек по баскетболу

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	9,5	14,8	14,1	40	48
2	9,0	14,6	13,9	45	50

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Форма аттестации/контроля: наблюдение.

Наблюдение проводится за контролем правильного применения учащимися техники и тактики

в

игре.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

I Модуль «Спортивный»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие								
1	Октябрь			Рассказ	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Устный опрос
II. Теоретический раздел								
2 3 4	Октябрь			Беседа	3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Спорт. Зал, кабинет	Собеседование
III. Общая и специальная физическая подготовка								
5 6	Октябрь			Практическая работа	2	ОФП	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование
7 8	Октябрь			Практическая работа	2	СФП	Спорт. зал	Наблюдение, тестирование
IV. Основы техники и тактики игры								
9 10	Октябрь			Практическая работа	2	Совершенствование техники передвижений.	Спорт. зал	Наблюдение
11 12	Октябрь			Практическая работа	2	Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	Тестирование
13 14	Октябрь			Практическая работа	2	Освоение техники приема и передачи мяча.	Спорт. зал	Наблюдение
15 16	Октябрь			Практическая работа	2	Освоение тактики игры. Передача сверху двумя руками	Спорт. зал	Тестирование
17 18	Октябрь			Практическая работа	2	Совершенствование технических элементов игры	Спорт. зал	Наблюдение
19	Ноябрь			Практическая работа	2	Прием мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	Тестирование

20								
21 22	Ноябрь			Практическая работа	2	Освоение тактики игры.	Спорт. зал	Наблюдение
23 24	Ноябрь			Практическая работа	2	Прямой нападающий удар	Спорт. зал	Тестирование
25 26	Ноябрь			Практическая работа	2	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Спорт. зал	Наблюдение
27 28	Ноябрь			Практическая работа	2	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Спорт. зал	Тестирование
29 30	Ноябрь			Практическая работа	2	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Спорт. зал	Наблюдение,
31 32	Ноябрь			Практическая работа	2	Отработка техники подачи мяча	Спорт. зал	Тестирование
33 34	Ноябрь			Практическая работа	2	Техника владения волейбольным мячом.	Спорт. зал	Наблюдение
35 36	Декабрь			Практическая работа	2	Отработка первого приема мяча после подачи.	Спорт. зал	Тестирование
37 38	Декабрь			Практическая работа	2	Техника владения волейбольным мячом и перемещения волейболиста	Спорт. зал	Наблюдение
39 40	Декабрь			Практическая работа	2	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	Спорт. зал	Тестирование
41 42	Декабрь			Практическая работа	2	Освоение тактики игры.	Спорт. зал	Наблюдение
43 44	Декабрь			Практическая работа	2	Прямой нападающий удар	Спорт. зал	Тестирование
45 46	Декабрь			Практическая работа	2	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Спорт. зал	Наблюдение
47 48	Декабрь			Практическая работа	2	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Спорт. зал	Тестирование
49	Декабрь			Практическая работа	2	Отработка техники подачи мяча	Спорт. зал	Наблюдение

50								
51	Январь			Практическая работа	2	Нижняя передача мяча	Спорт. зал	Тестирование
52								
53	Январь			Практическая работа	2	Нападающий удар	Спорт. зал	Наблюдение
54								
55	Январь			Практическая работа	2	Прием мяча снизу двумя руками.	Спорт. зал	Тестирование
56								
57	Январь			Практическая работа	2	Передача мяча сверху и снизу	Спорт. зал	Наблюдение
58								
59	Январь			Практическая работа	2	Отработка техники подачи мяча	Спорт. зал	Тестирование
60								
61	Январь			Практическая работа	2	Блокирование	Спорт. зал	Наблюдение
62								
5. Контрольные игры и соревнования								
63	Январь			Практическая работа	2	Игра «Мини-волейбол»	Спорт. зал	Наблюдение
64								
65	Февраль			Практическая работа	2	Учебная игра	Спорт. зал	Наблюдение
66								
I. Вводное занятие								
67	Февраль			Рассказ	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Устный опрос
II. Теоретический раздел								
68	Февраль			Беседа	3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	Спорт. Зал, кабинет	Устный опрос
69						Гигиена врачевный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма		
70								
III. Общая и специальная физическая подготовка								
71	Февраль			Практическая работа	2	ОФП	Спорт. зал	Наблюдение,
72								
73	Февраль			Практическая работа	2	СФП	Спорт. зал	тестирование
74								

IV. Основы техники и тактики игры								
75 76	Февраль			Практическая работа	2	Совершенствование техники передвижений.	Спорт. зал	Наблюдение
77 78	Февраль			Практическая работа	2	Ведение мяча с изменением направления движения	Спорт. зал	Тестирование
79 80	Февраль			Практическая работа	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Спорт. зал	Наблюдение
81 82	Март			Практическая работа	2	Ведение мяча с обводкой препятствий	Спорт. зал	Тестирование
83 84	Февраль			Практическая работа	2	Ведение мяча с ускорением	Спорт. зал	Наблюдение
85 86	Февраль			Практическая работа	2	Ведение мяча с сопротивлением	Спорт. зал	Тестирование
87 88	Февраль			Практическая работа	2	Ведение мяча без сопротивления	Спорт. зал	Наблюдение
89 90	Февраль			Практическая работа	2	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	Спорт. зал	Тестирование
91 92	Февраль			Практическая работа	2	Передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола	Спорт. зал	Наблюдение
93 94	Февраль			Практическая работа	2	Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола	Спорт. зал	Тестирование
95 96	Февраль			Практическая работа	2	Передача мяча одной рукой от плеча без отскока от пола	Спорт. зал	Наблюдение
97 98	Апрель			Практическая работа	2	Передача мяча двумя руками из-за головы с отскоком от пола	Спорт. зал	Тестирование
99 100	Апрель			Практическая работа	2	Передача мяча двумя руками из-за головы без отскока от пола	Спорт. зал	Наблюдение
101 102	Апрель			Практическая работа	2	Игра по упрощенным правилам	Спорт. зал	Тестирование
103 104	Апрель			Практическая работа	2	Передача мяча при встречном движении	Спорт. зал	Наблюдение
105 106	Апрель			Практическая работа	2	Передача мяча при параллельном движении	Спорт. зал	Тестирование

107 108	Апрель			Практическая работа	2	Отработка техники передач	Спорт. зал	Наблюдение
109 110	Апрель			Практическая работа	2	Штрафной бросок	Спорт. зал	Тестирование
111 112	Апрель			Практическая работа	2	Трёхочковый бросок	Спорт. зал	Наблюдение
113 114	Апрель			Практическая работа	2	Отработка техники бросков	Спорт. зал	Тестирование
115 116	Май			Практическая работа	2	Техника защиты удержание игрока с мячом	Спорт. зал	Наблюдение
117 118	Май			Практическая работа	2	Техника нападения Действия 3-х против 2-х	Спорт. зал	Тестирование
119 120 121 122	Май			Практическая работа	4	Тактика игры	Спорт. зал	Наблюдение
123 124 125 126	Май			Практическая работа	4	Тактика игры защитника	Спорт. зал	Тестирование
V.Контрольные игры и соревнования								
127 128 129	Май			Практическая работа	3	Игра «Стритбол»	Спорт. зал	Наблюдение
130 131 132	Май			Практическая работа	3	Учебная игра	Спорт. зал	Наблюдение